



## **Lounaslistan suunnittelu Ravintola Dylan Pinkille hävikin minimointi huomioiden**

Marjaana Pohjola

Opinnäytetyö  
Hotelli- ja ravintola-alan  
koulutusohjelma  
2012



<b>Tekijä tai tekijät</b> Marjaana Pohjola	<b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> RR3E
<b>Raportin nimi</b> Lounaslistan suunnittelu Ravintola Dylan Pinkille hävikin minimointi huomioiden	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 29 + 19
<b>Opettajat tai ohjaajat</b> Birgitta Nelimarkka	
<p>Tässä produktityyppisessä opinnäytetyössä luodaan kolmen viikon lounaslista ravintola Dylan Pinkille, joka on Pitäjänmäessä sijaitseva Toothpicks and Honey Oy:n omistama lounas- brunssi- ja tilausravintola. Lista suunnitellaan siten, että komponentteja ja raaka-aineita saadaan mahdollisimman hyvin hyötykäytettyä ja jatkojalostettua seuraavina päivinä. Näin pyritään vähentämään ruoan valmistuksessa ja tarjoilussa syntyvän hävikin määrää. Hävikin minimoimisella on suotuisat vaikutukset ympäristöasioihin, ja lisäksi se on kohtalaisen helppo tapa parantaa yrityksen tuottavuutta.</p> <p>Työn teoriaosuudessa käsitellään yleisesti ravintolan ylläpitokustannuksia, hävikkiä, ruokalistasuunnittelua ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sekä raaka-aineiden valintaan liittyviä asioita. Empiriassa keskitytään teoriaosuuden pohjalta siihen, miten ravintola Dylan Pinkille suunniteltiin ja toteutettiin lounaslista, ja pohditaan uuden listan vaikutuksia hävikkiin.</p> <p>Työn tulokset kertovat, että hyvällä suunnittelulla voidaan hävikin määrää vähentää helposti. Tulosten tarkastelu osoittaa, että vuositasolla voitaisiin päästä 850 kiloa nykyistä vähempään valmistushävikkiin suunnittelemalla lounaslistat etukäteen. Ennen tätä opinnäytetyötä lounaat suunniteltiin useimmiten edellisenä päivänä. Tällöinkin toki otettiin huomioon että hävikkiä syntyisi vähän. Tämän työn perusteella on kuitenkin kannattavampaa suunnitella listat etukäteen ja kiinnittää erityisen paljon huomiota tuotteiden valmistustapoihin.</p>	
<b>Asiasanat</b> hävikki, ruoka, kannattavuus, ympäristö, biojätteet	

Food Production Management

<b>Authors</b> Marjaana Pohjola	<b>Group or year of entry</b> 2008
<b>The title of thesis</b> Planning a lunch menu for Restaurant Dylan Pink considering the amount of food loss	<b>Number of pages and appendices</b> 29+19
<b>Supervisor(s)</b> Birgitta Nelimarkka	
<p>In Pitäjänmäki, Helsinki there is a restaurant called Dylan Pink. This restaurant is owned by Toothpicks and Honey Oy and it serves lunch and brunch. In addition, private parties take place there. In this product-type bachelor's thesis a three-week lunch menu is planned and executed at the restaurant. The menu is planned in a way that makes it easy to use everything of an ingredient. This is to decrease the amount of loss when preparing and serving the food. Reducing the food loss is not only good for environment but also a relatively easy way to improve the profitability of the company.</p> <p>The theoretical part discusses the costs of restaurant maintenance, food loss, menu planning and matters concerning ingredients. The empirical part of the thesis deals with the actual menu planning and the execution of the menu in restaurant Dylan Pink. This part also draws conclusion about the effect that the new menu had to food loss.</p> <p>The results show that by efficient menu planning the amount of food loss can be effortlessly diminished. It is demonstrated that by planning the lunch menus in advance, up to 850 kilos of food loss could be spared yearly. Before this thesis process was carried out the lunches were normally planned just a day before. Also then the food loss was a concern. According to this thesis however, it really is more profitable to plan the menus in advance. Also the food production methods play a significant role when trying to minimize food loss.</p>	
<b>Key words</b> loss, food, profitability, environment, organic waste	

# Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Ravintolan ylläpitokustannukset.....	4
2.1 Ruoan hinta .....	5
2.2 Hävikki.....	6
2.3 Tapoja vähentää hävikin syntymistä .....	7
3 Ruokalistasuunnittelu.....	9
3.1 Asiakkaat.....	10
3.2 Tuotteiden laatu ja turvallisuus.....	11
3.3 Toiminnan rajallisuus .....	12
3.4 Taloudelliset päämäärät .....	13
4 Raaka-aineiden valinta ja erityisruokavaliot .....	14
5 Lounaslistan suunnittelu ravintola Dylan Pinkille .....	16
5.1 Suunnitteluvaihe .....	18
5.2 Lounaslistan toteutus .....	20
5.3 Tulosten arviointi ja jatkotoimenpiteet.....	21
5.4 Opinnäytetyön prosessikuvaus .....	22
6 Johtopäätökset.....	25
Lähteet.....	27
Liite 1. Kolmen viikon lounaslista katsaus	

# 1 Johdanto

Tässä produktityyppisessä opinnäytetyössä tehdään kolmen viikon lounaslista Ravintola Dylan Pinkille. Ravintola sijaitsee Pitäjänmäessä ja siellä on 250 asiakaspaikkaa. Lounasruokailijoita on päivittäin noin 250 -350. Toothpicks and Honey – nimisen osakeyhtiön omistama ravintola on avattu vuoden 2011 syyskuussa. Lounastajat ovat pääasiassa lähialueen toimistotyöntekijöitä, mutta myös opiskelijoita käy lounaalla paljon. Ravintolassa järjestetään lounaan lisäksi yksityistilaisuuksia, sekä sunnuntaisin tarjolla on bruns- si. Tässä työssä keskitytään kuitenkin lounaslistaan. Työn tavoitteena on saada ravinto- lassa syntyvän hävikin määrää pienennettyä.

Suomessa ravintola-alalla ruokahävikkiä syntyy vuodessa 75 - 85 miljoonaa kiloa. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (jatkossa MTT) Foodspill- hankkeessa tutkit- tiin syksyllä 2010 Helsingissä, Vantaalla, Espoossa ja Tampereella 72 ravintolan tai ruo- an tarjontapisteen hävikkien määrää. Ravintoloissa syötäväksi tarkoitettusta ruoasta jopa viidesosa päättyy bioastioihin. Eniten hävikkiä syntyy linjastoruokailun tarjoilutähteistä, joita ei voida enää hyödyntää, mutta myös keittiöissä ruoan valmistuksen yhteydessä sekä ruokailijoiden lautastähteenä. Tässä työssä käsitellään lounasravintola Dylan Pin- kiä, jossa ruoka tarjoillaan noutopöydästä. Linjastotarjoilun hävikkiä voidaan vähentää mm. hyvällä suunnittelulla koskien reseptiikkaa ja annosten valmistamista sekä esillepa- noa. Tämä on tärkeää, koska ruokahävikistä johtuvat ympäristöhaitat ovat monissa elintarviketuoteryhmissä selkeästi suuremmat kuin mitä vaikkapa pakkausten valmista- misesta ja jätehuollosta aiheutuu. (MTT 2010. Foodspill.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda ravintola Dylan Pinkille sellainen kolmen viikon lounaslista, joka tyydyttää asiakkaiden tarpeet herkullisuudellaan ja monipuoli- suudellaan. Lounaslistan tulee olla ravintolalle kannattava, eli raaka-aineiden pitää olla suhteellisen edullisia. Myös työntekijäkustannukset ja työtuntien määrä / päivä tulee ottaa huomioon. Kuitenkin perimmäisenä ajatuksena on luoda lounaslista, jossa raaka- aineiden ja ruokien kierto on sellainen, että lämpimien ruokien hävikki jää mahdolti- simman pieneksi. Lounaslistaa suunnitellessa otetaan siis huomioon se, mihin ruokien pohjia voidaan käyttää, eli esimerkiksi yhden päivän sienikeiton pohjasta tulee toisen

päivän sienikastike. Tässä tulee kuitenkin ottaa huomioon se, etteivät samat raaka-aineet toistu peräkkäisinä päivinä ainakaan häiritsevissä määrin.

Ravintola Dylan Pinkissä tarjotaan lounaalla noutopöydästä päivittäin vaihtuvat kaksi eri lämminruoka vaihtoehtoa, keitto, sekä runsas salaattipöytä, jossa on päivittäin noin 20 eri salaattia. Lisäksi keittiöstä on saatavilla Dylan Pink burger ja kasvisburger. Tämä työ rajataan koskemaan vain lämpimiä ruokia sekä keittoa. Päätökset lämpimistä ruoista tehdään nykyisin ravintolassa usein vasta edellisenä päivänä kun nähdään mitä pohjia voitaisiin seuraavana päivänä käyttää. Tehokkaalla suunnittelulla voitaisiin hävikin määrää kenties entisestään vähentää.

Työn tietoperustassa käsitellään ensin yleisesti ravintoloiden kustannusrakennetta, ja syvemmin erityisesti ruoan raaka-ainekuluja sekä hävikkiä. Teoriatietoon nojaten käydään tämän jälkeen läpi, miten ruoan raaka-ainekustannuksia voidaan vähentää erityisesti hävikin syntymisen minimoimisen avulla.

Tämän jälkeen työssä käsitellään ruokalistasuunnittelun periaatteita. Ensimmäinen kysymys listaa laadittaessa tulisi aina olla ”Mitä asiakas haluaa?”. Tässäkin työssä lähdetään siitä liikkeelle ja vasta sen jälkeen pohditaan tuottavuutta ravintolalle, raaka-aineiden valintaa, ruoan ravinteikkuutta ja monipuolisuutta, erikoisruokavalioiden huomioonottamista, sekä sitä, miten käytettävissä olevat laitteet ja työtuntien määrä vaikuttavat listasuunnitteluun. Lopulta kaikki kuitenkin liittyy ensimmäiseen kysymykseen asiakkaan tarpeista, sillä taloudellisesti kannattamaton ravintola sulkisi pian ovensa, eikä asiakas näin ollen saisi mitä haluaa.

Teoriaosuuden jälkeen työssä keskitytään itse tuotokseen eli lounaslistaan. Ensin käydään läpi, miten ammattiteorioita käytännössä toteutettiin suunnitteluvaiheessa, ja miten itse listan laatiminen lähti käyntiin. Tämän jälkeen työssä kerrotaan kolmiviikkoisesta toteutusvaiheesta, ja sen mahdollisista haasteista tai onnistumisista. Lopuksi arvioidaan oliko lounaslista sopiva, ja oliko siitä hyötyä kannattavuuden näkökulmasta. Arvioinnissa apuna käytetään ravintolassa vaakaa, jotta nähdään todelliset päivittäiset hävikin kilomäärät verrattuna aikaisempaan.

Johtopäätöksissä pohditaan koko opinnäytetyön onnistumista, sekä sitä mitä olisi voitu tehdä toisin, ja missä sen sijaan onnistuttiin. Siinä kootaan yhteen myös ajatelmia lounaslistasta, miten ammattiteoria tuki sen laatimista, sekä mitä oivalluksia työn tekemisen aikana tuli. Johtopäätökset kokoavat yhteen myös mahdolliset jatkotoimenpiteet sekä kokemukset.

## 2 Ravintolan ylläpitokustannukset

Ravintolan ylläpitämiseen tarvittavat kulut voidaan jakaa kaikkein karkeimmin kahteen osaan: kiinteisiin ja muuttuviin kuluihin. Kiinteisiin kuluihin luetaan kaikki sellaiset kulut, jotka ovat kuukausittain samoja, tai joihin on ainakin hyvin vaikea vaikuttaa. Tällaisia ovat esimerkiksi vuokra, mahdolliset lainanlyhennykset ja vakuutusmaksut. Muuttuvat kulut taas saattavat nimensä mukaisesti vaihdella, ja niihin voidaan myös vaikuttaa. Muuttuvia kuluja ovat esimerkiksi osa työntekijäkustannuksista, kuten palkat, sekä raaka-ainekustannukset. (Edelstein 2008, 238.)

Ravintolan pyörittämisessä on neljä suurta kustannuserää, joita on tärkeää osata hallita kannattavan liiketoiminnan ylläpitämiseksi. Usein suurin tai ainakin toiseksi suurin kustannus syntyy ruoan raaka-ainekuluista. Tämä tarkoittaa niitä aineksia, joita tarvitaan ruokalistalla olevien annosten tuottamiseen. Tähän ryhmään saatetaan liittää myös esimerkiksi paperi- tai muovirasioita joihin ruokia voidaan pakata. (Miller, Hayes & Dopson 2002, 7.)

Toinen kustannuserä on juomatuotteet. Majoitus- ja ravitsemisalalla juomien kustannuksista puhuttaessa tarkoitetaan yleensä alkoholipitoisia juomia. Maito, kahvi, mehu ja muut alkoholittomat juomatuotteet taas merkitään tavallisimman ruoan raaka-ainekustannuksien puolelle. Drinkkeihin tarvittavat ainekset kuten hedelmät, mehut, sooda jne. kuitenkin lasketaan pääasiassa juomakustannuksiin. (Miller ym. 2002, 7.)

Työntekijäkustannukset on usein suurin menoerä ravintolalle. Tosin joissakin tapauksissa työntekijäkustannukset saattavat tulla vasta toisena ruoan raaka-ainekulujen jälkeen. Nämä kulut kattavat kaikkien työntekijöiden kustannukset, joita ravintolan pyörittämiseen tarvitaan, ja lisäksi vielä kaikki verot ja maksut, joita yritys on velvollinen maksamaan pitäessään työntekijää listoillaan. (Miller ym. 2002, 7.)

Muut kustannukset pitävät sisällään kaiken mikä ei ole ruokaan, juomaan tai työntekijöihin liittyviä kuluja. Tällaisia kuluja ovat vuokra, lasit, lautaset, padat ja pannut, ja kaikki palvelut ja hyödykkeet. (Miller ym. 2002, 7-8.) Tässä työssä keskitytään ruoan



raaka-ainekustannuksiin ja niiden vähentämiseen. Erityisesti tähän pyritään hävikin minimoimisen kautta.

## **2.1 Ruoan hinta**

Ruoan hintaindeksi mittaa globaalien hintojen kuukausittaisia vaihteluja. Indeksiin kuuluu 55 elintarviketta viidestä eri tuoteryhmästä. Maailmanlaajuisesti tarkasteltuna ruoan hinta on reilusti yli tuplaantunut kymmenessä vuodessa. Hintaindeksi oli esimerkiksi vuonna 2002 90, kun taas vuoden 2012 helmikuussa 215. (YK, 2012. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fao food price index. 2012). Food and agriculture Organization of the United Nationsin pääjohtaja Jose Graziano da Silvan mukaan elintarvikkeiden hinnat edelleen nousevat jopa kaksinkertaiseksi nykyiseen nähden 20 vuodessa, ellei asiaan puututa (Taloussanomat 2012.)

Ruoan hintaa ovat viime vuosina nostaneet huonot sääolosuhteet niillä alueilla joihin maailman ruuantuotanto keskittyy. Lisäksi ruoan kysyntä kehittyvissä maissa sekä biopolttoaineen valmistuksen lisääntyminen vaikuttavat hintapaineisiin. Näiden kaltaiset globaalit tekijät vaikuttavat myös Suomen markkinoihin ja kotimaan elintarviketeollisuuden kustannuksiin. (Elintarviketeollisuusliitto, 2012. Miksi ruoan hinta nousee?). Suomessa viljely on kalliimpaa pohjoisten sääolosuhteiden ja suurien työntekijäkustannusten vuoksi. Lisäksi kotimaan tilakoot ovat pienempiä kuin suurissa tuottajamaissa, joka tietysti korottaa hintoja. Myös kuljetusten hinnat sekä ruoan turvallisuutta varmistavat toimenpiteet nostavat hintoja. (Elintarviketeollisuusliitto, 2012. Onko ruoka Suomessa kalliimpaa kuin muualla?).

Jos Suomea verrataan muihin EU-maihin, on ruoan hinta täällä kolmanneksi tai neljänneksi korkein. Osaltaan siihen vaikuttaa ruoan arvonlisäverokanta, joka on EU-maissa keskimäärin seitsemän prosentin luokkaa. Suomessa arvonlisävero on tällä hetkellä 13 prosenttia, mutta sen nostamista 17 prosenttiin on kaavailtu. (MTV3, 2012. Ruoka on Suomessa jo valmiiksi kallista.) Mikäli ruoan hinta lasketaan ilman arvonlisäveroa, ruoka onkin Suomessa hieman eurooppalaista keskitasoa halvempaa. Lisäksi ruoan hinta on noussut Suomessa vähemmän kuin Euroopassa keskimäärin. Vaikka Suomessa ku-

luttaja maksaa ruoasta enemmän kuin keskimäärin Euroopassa, on ruoan osuus kotitalouksien kulutusmenoista vain 12- 13 prosenttia hyvän tulotason takia. Osuus vaihtelee Euroopassa 10- 25 prosentin välillä keskiarvon ollessa noin 13. (Elintarviketeollisuusliitto. Onko ruoka Suomessa kalliimpaa kuin muualla? 2012.)

Kuluttajatutkimuskeskuksen mukaan arvonlisäveron korotus kolmestatoista seitsemääntoista prosenttiin nostaisi sinällään ruoan hintaa noin kolme ja puoli prosenttia. Kuitenkin korotuspaineet ruoan hinnalle ovat muutenkin kovat niin elintarviketeollisuuden kuin kaupankin puolella, ja hinnat tulevat nousemaan jo ilman veron nostamista. Päivittäistavarakauppayhdistyksen puheenjohtajan Osmo Laineen mukaan ruoka uhkaa kallistua jopa yli 10 prosenttia, mikäli verouudistus toteutuu. (MTV3, 2012. Ruoan hinta nousee Suomessa joka tapauksessa.)

## **2.2 Hävikki**

Hävikkiprosentilla tarkoitetaan sitä prosentuaalista osuutta, joka raaka-aineesta katoaa kypsennyksen, kuorimisen, muotoilun, putsamisen tai annospaloihin leikkaamisen yhteydessä. (Miller ym. 2002, 79.)

Hävikillä voidaan tarkoittaa myös ruokaa, joka joutuu asiakkaan lautaselta roskikseen tai bioastiaan. Elintarvikeketjussa suurin ympäristövaikutus on ruoan tuotannolla. Näin ollen esimerkiksi pakkauskääre on ympäristölle pienempi rasite kuin roskikseen joutuva ruoka. Eniten ruokaa haaskataan kotitalouksissa ja toiseksi eniten ravintoloissa, sanoo Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen MTT:n tutkimuspäällikkö Juha-Matti Katajajuuri. (Helsingin sanomat 2011.)

Sekä ympäristön että kustannusten kannalta ravintolalle on parempi, mitä vähemmän jätettä syntyy. Erityisesti tämä pätee ruokajätteeseen, sillä ruoan pois heittäminen tuhlaa valtavan määrän luonnonvaroja, energiaa, työtä, sekä kuljetuksista syntyviä päästöjä, mutta myös rahaa. Ammattikeittiöissä eniten ruokajätettä syntyy ruokailutilanteessa. Asiakkaat joko itse heittävät ruokaa pois tai jättävät sitä, tai tarjoilussa tehdään virhearviointeja, esimerkiksi ruokaa laitetaan liikaa esille lämpöhauteisiin.

Myös varastoinnissa ja valmistuksessa syntyy ruokajätettä, jota voidaan vähentää puoli-valmisteita käyttämällä. Kuitenkaan ne eivät vähennä ruoan koko elinkaaren aikaista jätemäärää, vaan jäte syntyy muualla ruoan jalostuksen aikana. (Ympäristöpassi a. 2010).

Pitkälle jalostettujen raaka-aineiden ympäristökuormitus on suuri verrattuna vähän käsiteltyihin raaka-aineisiin. Karkeasti voidaan sanoa, että mitä enemmän työvaiheita ja laitteiden käyttöä raaka-aine on vaatinut, sitä suurempi on sen ympäristökuormitus. Jalostetut tuotteet ovat myös kalliimpia, tosin ne säästävät ehkä ammattikeittiöissä työaikaa sekä syntyvän hävikin määrää. (Ympäristöpassi c. 2010).

Ammattikeittiöissä ruokajätettä syntyy väistämättä, ja ensiarvoisen tärkeää ympäristön kannalta olisikin lajitella huolellisesti bio- ja muut jätteet. Yleisesti raja sille, koska biojätteitä on alettava lajitella, on 50 kg viikossa. Mikäli biojäte heitetään kaatopaikalle sekajätteen kanssa, ruoan mädätessä syntyy metaania, joka on erittäin haitallinen kasvi-huonekaasu. (Ympäristöpassi a. 2010).

Suomessa asumiseen ja liikenteeseen liittyvistä kasvihuonekaasupäästöistä puhutaan paljon ja niihin pyritään myös puuttumaan. Kuitenkin maassamme yksittäisen henkilön tuottamista kasvihuonekaasupäästöistä noin neljännes johtuu ravinnosta. Päästöjen vähentämiseksi jokaisen tulisikin tarkastella sitä mitä syö, kuinka tuotettua ruoka on, sen elinkaarta, mutta myös ruoan heittämistä biojäteastiaan tai roskikseen. (Ympäristöpassi d. 2010).

## **2.3 Tapoja vähentää hävikin syntymistä**

Kun hävikkiä ja muuta jätettä pyritään vähentämään, sen määrän seuraamisesta voi olla hyötyä. Lisäksi voidaan tarkastella jätehuollon kustannuksia ja niiden muutoksia. Helsingin seudun ympäristöpalvelujen HSY:n suurkeittiöille tarkoitettussa Fiksu vähentää jätettä- tarkistuslistalle on listattu toimenpiteitä, jotka voivat auttaa vähentämään jätteiden syntyä. Lautasjätteen vähentämisen osalta sanotaan seuraavaa. Esillepanossa kehoitetaan kiinnittämään huomiota ruokalajin yksinkertaisuuteen, selkeyteen sekä houkuttelevuuteen. Myös yleinen siisteys on tärkeää. Lisäksi tulisi huomioida, että ruokalajeista

on hyvät infot, jotta asiakkaat välttyvät virhearvioinneilta. (Helsingin seudun ympäristöpalvelut 2010. Fiksu vähentää jätettä. )

Ylijääneiden raaka-aineiden hyödyntäminen toisessa ruokalajissa tai seuraavina päivinä huomioidaan myös tässä tarkastuslistassa osana valmistushävikin vähentämistä. Mene-kin seuraaminen ja arvioiminen auttavat tilausten teossa sekä ruoanvalmistusprosessissa. Tuoretuotteita ei tule hankkia liikaa, jotta kaikki raaka-aineet saataisiin käytettyä ajoissa. Myös oikeanlaiset lämpötilat säilytyksessä, HACCP (Hazard analyziz critical control points), sekä first in first out – periaatteet tulee huomioida.

Kaikissa työpisteissä on myös oltava omat bioastiat, joka helpottaa oikeaa lajittelua. (Helsingin seudun ympäristöpalvelut 2010. Fiksu vähentää jätettä. )

Nordenin Pohjoismaisen yhteistyön Älä heitä ruokaa roskiin- oppaassa neuvotaan, miten suurkeittiöissä saadaan vähennettyä hävikin määrää. Ruokahävikin vähentämiseksi olisi myös hyvä asettaa selkeät tavoitteet, ja osallistaa henkilökuntaa kouluttamalla ja motivoimalla hävikin minimoimiseksi. Ruokalistaa laatiessa tulisi samalla myös miettiä hankintoja. Myös kylmiöiden, pakkasen ja kuivasäilytystilojen tuotteiden kirjanpidosta voi olla hyötyä hävikin vähentämisessä. Erityisen tärkeää on myös varastoida ja säilyttää tuotteet oikein, eli oikeissa lämpötiloissa. First in first out (jatkossa fifo)– periaatteen mukaisesti toimiminen on ensiarvoista. Tällä tarkoitetaan sitä, että ensin taloon tulleet raaka-aineet myös käytetään ensin, sillä ne ovat vanhimpia. Tällä ehkäistään raaka-aineiden pilaantumista. Helppo tapa fifo- periaatteen noudattamiseen on varastoida aina uusimmat raaka-aineet vanhempien taakse. Tällöin keittiötyöntekijä ottaa automaattisesti edessä olevan vanhimman tuotteen hyllyltä käsittelyyn. Ylimääräisen valmiin ruoan voi pakastaa tai tyhjiöpakata myöhempää käyttöä varten. Ruokalistat tulisi suunnitella siten että tuoreita elintarvikkeita käytetään useisiin eri ruokalajeihin. Myös seson- gin huomioiminen on tärkeää, ja tuoreet tuotteet kannattaisi tilata mahdollisimman myöhäisessä vaiheessa niiden pilaantumisen estämiseksi. (Norden. 2012. Älä heitä ruokaa roskiin).

### 3 Ruokalistasuunnittelu

Onnistunut ruokalistasuunnittelu on epäilemättä yksi tärkeimmistä osa-alueista, joka ravintolalla tulisi olla kunnossa. Listan täytyy olla linjassa ravintolan konseptin kanssa ja sitä laatiessa tärkein kysymys on: mitä asiakas haluaa? Kuitenkin ruokalistalla on myös suuri merkitys ravintolan tuottavuuteen. Lyhyesti sanottuna ruokien pitäisi olla sekä suosittuja (asiakkaiden mieleen) että tuottavia (ravintolan mieleen). (Ninemeier & Hayes 2006, 173 -174.)

Menu suunnittelu on monitahoinen prosessi, sillä se sisältää useita muuttujia. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon muun muassa ruokamieltymykset, ravintoarvot, budjetti, laitteisto, raaka-aineiden ostokäytäntö ja työskentelymenetelmät. (Edelstein 2008, 287.)

Ruokalistan suunnittelussa on neljä tärkeää pääkohtaa jotka tulisi ottaa huomioon ravintolan liikeideasta riippumatta. Ensimmäinen pääkohdista on asiakkaat. Asiakkaiden demografia, odotukset palvelukokemuksesta, sekä syy syödä ulkona, ovat tärkeitä suunnittelutyön kannalta. (Ninemeier & Hayes 2006, 180.)

Toinen kohta on tuotteiden laatu, jonka tulisi kohdata ravintolan vaatimukset. Maku, koostumus, tekstuuri, muoto, ravinnearvot, ulkonäkö, tuoksu sekä lämpötila yhdessä muodostavat laadun. Tässä kohdassa mietitään myös sitä, miten pitkälle käsiteltyjä tuotteita tilataan. Esimerkiksi tarvitaanko esikäsiteltyjä raaka-aineita tai puolivalmisteita vai tehdäänkö kaikki itse, porkkanoiden kuorimisesta alkaen, ja miten se vaikuttaa laatuun. Asiakkaiden laatuvaatimukset myös muuttuvat, joten menu suunnittelu ja ruokalistan uudistaminen on jatkuva prosessi. (Ninemeier & Hayes 2006, 180.)

Kolmas seikka on toiminnan rajallisuus. Tekijät jotka rajoittavat ravintolan kykyä tuottaa ruokalajeja ovat keittiö- sekä salihenkilökunnan tieto- ja taitotaso, raaka-aineiden saatavuus sekä volyymin vaatimukset. Lisäksi muut toiminnalliset seikat kuten asiakaspaidat, laitteet, viemärointi ja muuttuvat kulut vaikuttavat toiminnan rajallisuuteen. (Ninemeier & Hayes 2006, 180-181.)

Taloudelliset päämäärät on neljäs pääkohta menua suunniteltaessa. Yleinen lähestymistapa monille ravintoloitsijoille on ”pitää huolta asiakkaista, ja raha-asiat pitävät huolta itsestään”. Budjetointi on kuitenkin tärkeää kun menua aletaan suunnitella. Kun tiedetään hinta jonka asiakas on valmis ruoastaan maksamaan, on helpompi päättää, paljonko raaka-ainekuluihin voidaan käyttää rahaa. Nämä kulut on tiedettävä ruokalistaa suunniteltaessa. (Ninemeier & Hayes 2006, 181.)

### **3.1 Asiakkaat**

Asiakkaiden demografinen jakauma on yksi tekijä, joka vaikuttaa siihen mitä he ruokalistalta haluavat. Demografisilla tekijöillä tarkoitetaan ikää, sukupuolta, ammattia, etnistä alkuperää ja perhestatusta. Toinen tärkeä seikka on miettiä miksi tai missä tilanteessa asiakkaat valitsevat ravintolan, jonka listaa suunnitellaan. Sama henkilö ei aina halua syödä samantyyppistä ruokaa samassa ympäristössä. Joskus asiakas saattaa haluta syödä nopeasti pikaruokalamaisessa ympäristössä, ja toisinaan taas juhlia elegantissa ravintolassa. Joka tapauksessa asiakas on aina kiinnostunut hinta-laatusuhteesta valitessaan kulloistakin ravintolaa. Lisäksi hän punnitsee ravintoloita mahdollisen tulevan kokemuksen mukaan, joka syntyy itse tuotteesta, eli ruoasta ja juomasta, sekä palvelusta ja ravintolan ilmapiiristä. On mahdotonta tarjota asiakkaalle listaa, joka tyydyttäisi kaikkia kaikkina hetkinä, mutta ravintolalle on elintärkeää tunnistaa ne tekijät, jotka vaikuttavat sen asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin. (Ninemeier & Hayes 2006, 174.)

Asiakkaat haluavat rahoilleen vastinetta laadun ja sopivan annoskoon kautta. Kuitenkin itse ruokaa arvioidaan useimmiten osana ruokailukokonaisuutta, johon kuuluvat myös juomatuotteet, ympäristö ja palvelu. (Ninemeyer & Hayes 2006, 586).

Tarve kohtuuhintaisille ruokapalveluille on lisääntynyt, eivätkä asiakkaat tule ravintolaan vain ruoan, juoman, tai ilmapiirin takia. Yksi tärkeä syy ravintolapalvelujen käyttöön ovat sosiaaliset kontaktit. Suomessa valmistetaan ammattikeittiöissä vuositasolla 810 miljoonaa ruoka-annosta, joka on päivittäin tarkasteltuna noin 2,2 miljoonaa annosta. Työssäkäyvistä suomalaisista noin puolet syö lounaansa ammattikeittiöiden valmistamana. (Ympäristöpassi d. 2010).

### 3.2 Tuotteiden laatu ja turvallisuus

Laadulla tarkoitetaan palvelun ja tuotteen toteutumaa verrattuna odotettuun. Tuotteen arvosta puhuttaessa taas kuvataan myyntihinnan suhdetta laatuun. (Ninemeyer & Hayes 2006, 197, 343.)

Yleisesti tiedostettu fakta on että hyvälaatuinen ruoka ei mene koskaan muodista. Toisaalta, asiakkaiden maku ja mieltymykset muuttuvat. Riippumatta annoksista, on tärkeää huolehtia siitä että ruoka on aina laadukasta. (Ninemeyer & Hayes 2006, 344.)

Ravintoloiden laatutaso on usein ennakkoon määritelty johdossa. Aina kuitenkin laatuvaatimukset eivät kantaudu työntekijöiden korviin, jolloin haluttua laatua on vaikea ylläpitää. Vastuu toivotun laadun ylläpitämisestä on johdolla, vaikkeivät päälliköt ja ravintoloitsijat voikaan olla aina paikalla. Työntekijät on siis koulutettava siten, että he tietävät mitä heiltä, sekä tuotteilta ja palveluilta odotetaan. Tämä on ravintola-alalla valittavan harvinaista. Kaikki työntekijät, jotka vaikuttavat asiakkaan kokemukseen, toisin sanoen jokainen työntekijä, tulisi kouluttaa ”talon tavoille”. Koulutuksen pitäisi olla myös jatkuvaa, koska se auttaisi ylläpitämään laatua ja lisäämään asiakastyytyväisyyttä. Lisäksi hyvin koulutettuja työntekijöitä on helpompi johtaa, kuin huonommin koulutettuja. Useimmat työntekijät pitävät koulutussessioista ja haluavat onnistua työssään. Koulutusta tarjoavat työnantajat saavat näin siis myös motivoituneempaa työvoimaa itselleen. (Ninemeyer & Hayes 2006, 345.)

Laadusta puhuttaessa toki myös odotetaan ruoan olevan turvallista. Oikeanlaiset säilytykset, käsittelyt ja kypsennykset, sekä asiantunteva henkilökunta pitävät tästä huolen. Lisäksi on kuitenkin oltava omavalvontasuunnitelma, johon on määritelty HACCP (hazard analyziz critical control points). Tämä auttaa ymmärtämään kriittisiä pisteitä ruoanvalmistuksessa, sekä miten niitä voidaan välttää. (Ninemeyer & Hayes 2006, 68.)

Tuotteita ja palveluita tulisi jatkuvasti mitata ja arvioida, jotta laatua voitaisiin ylläpitää, sekä asiakastyytyväisyyttä kasvattaa. Laadunarviointi ja -valvonta ovat siis jatkuvia prosesseja, joita pitää todella johtaa.

Laadun johtaminen on sen varmistamista, että kaikki tarvittava työ on tehty jotta arviointia, kehitystä ja parannusta voi tapahtua tuotteissa ja palveluissa. (Edelstein 2008, 267-366.)

### **3.3 Toiminnan rajallisuus**

Tuottaakseen laadukasta ruokaa tulee työntekijöillä olla vaadittavat laitteet keittiössä. Ruokalistaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon keittiön varustelutaso sekä aikarajoitukset. Korkeaa laatua on vaikea ylläpitää, mikäli laitteet ja työkalut ovat vajavaisia tai työntekijät eivät osaa käyttää niitä. (Ninemeyer & Hayes 2006, 345.)

Laitteiden valinta tulee tehdä huolella, sillä vääränlainen varustelutaso voi koitua todelliseksi päänsäiväksi ja jopa rahan menetykseksi. Ravintolan liikeidea, tilat, henkilöstö, sekä tietysti tarjottava ruoka määrittävät sen, minkälaisia laitteita tulee hankkia. (Katsigris & Thomas 2009, 270.)

Mark Godwars, Strategic Restaurant Engineeringin puheenjohtaja Miamissa määritteli vuoden 2005 Foodservice Equipment and Supplies magazinessa kolme sääntöä tuottavuuden parantamiseksi laitteistoa ajatellen. Nämä säännöt ovat: osta vain laitteet joita todella tarvitset, varmista että laitteet ovat parhaat mahdolliset, varmista että laitteita on juuri niin paljon kuin tarvitset eikä yhtään enempää. Näiden sääntöjen avulla voidaan optimoida ruoan valmistukseen käytetty aika, energiatehokkuus, sekä lopputuloksen laadukkuus. (Katsigris & Thomas 2009, 272.)

Laitteiston lisäksi toiminnan rajallisuuteen vaikuttavat työntekijät. Päällikön yksi tärkeimpiä tehtäviä on auttaa työntekijöitään tulemaan yhä paremmiksi työssään. Päällikön tulee toimia niin valmentajana kuin konsulttinakin, ja kun ongelmia ilmenee, auttaa työntekijää pääsemään niistä yli. (Edelstein 2008, 105.)

Taitavat ja kiitettävästi työstään suoriutuvat työntekijät ovat ehdottomia ravintolan tuottoa ja menestystä ajatellen. Johtaja joka näkee vaivaa työn kuvaukseen ja suoritus-ten mittaamiseen saattaa hyvinkin välttää monia ongelmia työn toteutuksen ja ravinto-



lan liikevaihdon osilta. Hyvät ja sopivat työntekijät ovat kuin rakennusten perustus, joka sitten kannattelee seiniä: asiakas- ja työntekijätyytyväisyyttä, sekä kattoa, eli taloudellista tuottoa. (Edelstein 2008, 126-127.)

### **3.4 Taloudelliset päämäärät**

Hinnat on suunniteltava siten että ne täsmäävät ravintolan taloudellisten tavoitteiden kanssa. Niiden tulee myös tarjota arvoa asiakkaille ja niiden suunnittelun tulisi olla ainakin jossakin määrin objektiivista jotta voitaisiin pärjätä jatkuvasti kasvavassa kilpailussa asiakkaista. (Ninemeyer & Hayes 2006, 196.)

Objektiivisella hinnoittelulla tarkoitetaan hinnoittelua joka perustuu tietoon, ei niinkään oletuksiin, kuten subjektiivisessa hinnoittelussa. Objektiivisesti hinnoiteltaessa käytetään tuotteen raaka-ainehintoja niiden myyntihintojen määrittämiseen. Raaka-ainehintoihin lisätään esimerkiksi tietty prosentuaalinen osuus joka kattaa ravintolan ylläpitokuluja ja tuottaa myös voittoa. Aivan näin helppoa ei hinnoittelu kuitenkaan ole: on otettava huomioon muun muassa myös volyyymi, laitteisto, kysyntä, hinnoittelupsykologia sekä kilpailijoiden hinnoittelu. Lisäksi myyntihinnoissa on oltava jonkinlainen yhteneväisyys, sillä asiakas ei maksa vain ruoasta. Tehdessään valinnan ensin ravintoloiden ja sitten ruokien välillä, asiakas maksaa ruoan lisäksi myös palvelusta, työstä, siisteydestä, sekä kaikista ruokailukokemuksen tekijöistä. Riippumatta siitä, valitseeko asiakas ruokalistan halvimman vai kalliimman tuotteen, on kokemuksen oltava sama, vain annos muuttuu. (Ninemeyer & Hayes 2006, 198-199.)

## 4 Raaka-aineiden valinta ja erityisruokavaliot

Tyypillinen ravintola tarvitsee useita satoja raaka-aineita varastoonsa. Koska raaka-ainekulut ovat yleisesti noin kolmasosan ravintolan myynnistä, on hyvin tärkeää että ostot ovat hallittuja. Raaka-aineet tulisi tilata juuri oikeaan aikaan ja niitä pitää tilata tarpeeksi, muttei kuitenkaan liikaa. Hinnan ja laadun on täsmättävä ravintolan odotusten kanssa. Mikäli raaka-aineita esimerkiksi tilataan liikaa, eikä niitä saada käytettyä, on selvää että ne päätyvät lopulta bioastiaan. Tämä vaikuttaa tietysti raaka-ainekustannuksia korottavasti. (Ninemeyer & Hayes 2006, 314- 315.)

Sama vaikutus on raaka-aineiden vääränlaisella säilytyksellä. On kiinnitettävä huomiota niin säilytyslämpötiloihin, kuin first in – first out – systeemiin, eli ensiksi tulleet ja nopeimmin vanhaksi menevät tuotteet käytetään ensin. (Ninemeyer – Hayes 2006, 324.)

Koska raaka-aineiden hinta on yksi suurimmista tai jopa suurin kustannuserä ravintoloille (Edelstein. 218), tulisi ruokalistaa suunniteltaessa kiinnittää erityistä huomiota käytettävien raaka-aineiden valintaan. Lisäksi tulisi huomioida saatavuus sekä kustannus joka vaaditaan valmiin tuotoksen aikaansaamiseksi, eli käytännössä siihen kuluva työtunteja. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat ruoan tuottavuuteen. (Edelstein 2008, 216.)

Ruokalistaa suunniteltaessa tulisi käyttää raaka-aineita niin, että niitä voidaan hyödyntää myös seuraavien päivien ruoissa. Tämä vähentää jättemäärää, kaikkia ympäristövaikutuksia sekä lisää tuottavuutta ravintolalle. Kestävällä tavalla toteutetussa ruokalistassa pääraaka-aineita käytetään monipuolisesti ja kasvien käyttöä pyritään lisäämään, eläinperäisten raaka-aineiden käyttöä taas vähentämään. (Ympäristöpassi b. 2010).

Suomessa laktoosi-intoleranssia eli maitosokerin sietohäiriötä esiintyy aikuisilla noin 17 prosentilla, joista suuri osa sietää vähälaktoosisia ruokatuotteita, kun jotkut taas vain laktoosittomia. (Terveyskirjasto b. 2009.) Laktoosi-intolerantikoilla laktaasientsyymin puutoksesta johtuen maitosokerin eli laktoosin pilkkoutuminen elimistössä vähenee.

Lehmänmaidolle allerginen henkilö taas ei siedä maidon valkuaisaineita, eli kaikkia maitotuotteita tulee välttää. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2011. Fineli).

Keliakiaa sairastaa suomalaisista noin 0,5 – 1 % (Terveystieteiden tutkimuskeskus a. 2010.) Keliakia on elinikäinen sairaus, jota hoidetaan gluteenittomalla ruokavaliolla. Se johtuu vehnän, ohran ja rukiin sisältämästä valkuaisaineesta, eli gluteenista, jota keliakikon elimistö ei siedä. Gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvon- ja suolinukan vaurioita. (Keliakialiitto 2011).

Suomessa kasvisruokavaliota noudattaa noin neljä prosenttia aikuisväestöstä. Pääkaupunkiseudun joukkoruokailussa kuitenkin jopa 20 prosenttia asiakkaista ilmoittautuu kasvisruokailijoiksi. Kasvisruokavalio on yleensä oma valinta perustuen esimerkiksi eettisyyteen, ekologisuuteen tai terveydellisiin seikkoihin. Kyseessä ei siis ole mikään allergia tai sietohäiriö. (Herkkuammatti 2011).

## 5 Lounaslistan suunnittelu ravintola Dylan Pinkille

Dylan Pink on Pitäjänmäessä sijaitseva 250-paikkainen lounasravintola. Sen omistaa Toothpicks and Honey- niminen osakeyhtiö. Yhtiöllä on myös useita muita ravintoloita, kuten Fanny, Dylan, Dylan Caruzello sekä Funky burger, ja lisäksi Soupster catering. Dylan Pink tarjoaa lounasta 7-9,50 euron hintaan joka arkipäivä ja lisäksi brunssia sunnuntaisin 15 eurolla. Kaikki ruoat burgereita lukuun ottamatta tarjoillaan noutopöydästä. Salaatteja on tarjolla 20 eri sorttia, lisäksi on päivittäin vaihtuva keitto sekä kaksi eri lämmintä ruokaa. Dylan Pinkin ajatuksena on tarjota tasokasta lounasruokaa etnisillä vivahteilla. Päivittäinen asiakasmäärä ravintolassa on noin 250-350. Lounastajat ovat pääsääntöisesti lähistöllä työskenteleviä ihmisiä, sekä lisäksi päivittäin käy satakunta opiskelijaa. Pitäjänmäessä on paljon eri alojen yrityksiä, mutta myös useita lounasravintoloita, joten kilpailua on. Päivittäinen liikevaihto on 2500 – 3000 euroa riippuen lounastajien määrästä. Työntekijöitä ravintolassa on yleensä neljä, kaksi keittiössä ja kaksi salissa. Välillä on tosin ollut vain kolme työntekijää päivittäin.

Tämän opinnäytetyön produktiivinen osa oli luoda kolmen viikon lounaslista ravintola Dylan Pinkille ja toteuttaa se käytännössä. Lista pyrittiin luomaan siten, että päivän päätteeksi ruokahävikkiä syntyisi mahdollisimman vähän. Sain ajatuksen työhön luonnollisesti työpaikallani, miettiessäni miten voitaisiin helposti pienentää raaka-ainekustannuksia ja lisäksi kuormittaa luontoa vähemmän. Olimme samassa työpaikassa toisen kokin kanssa myös ennen kuin aloitimme Dylan Pinkissä, ja keskustelimme monet kerrat siitä, miten vanhassa työpaikassamme heitettiin helposti raaka-aineita ja ruokia biojäteastiaan. Dylan Pinkissä taas pyrimme hyötykäyttämään edellisten päivien ruokien pohjia (kuten keittopohjia) sekä tietysti käyttämään mahdollisimman paljon raaka-aineista, minimaalisella painohäviöprosentilla. Tämä oli erityisen tärkeää, sillä kyseessä on lounasravintola, jossa raaka-ainehintojen täytyy pysyä kurissa vielä tarkemmin kuin suureen ketjuun kuuluvassa a la carte- paikassa, jossa ennen työskentelimme. Toki kyseessä on myös tottumiskysymys, sillä edellisessä työpaikassamme kukaan ei varsinaisesti puuttunut hävikkiasioihin. Uskoakseni hävikkiprosentin pienentämisellä olisi vuosittain saatu tuhansien eurojen säästöt tässä edellisessä työpaikassa.

Itseäni tämä hävikin minimoiminen kiinnostaa erityisesti, koska mielestäni ravintoloiden tulisi toimia entistä ympäristöystävällisemmin. Ruokahävikistä ympäristölle johtuvat haitat ovat usein suuremmat, kuin mitä esimerkiksi pakkausten valmistamisesta aiheutuu. Ravintola-alalla Suomessa ruokahävikkiä syntyykin vuodessa jopa 75-85 miljoonaa kiloa. (MTT 2010. Foodspill). Tiedon siitä, että hävikin vähentämisellä on ympäristölle suotuisten vaikutusten lisäksi myös suuri taloudellinen arvo yritykselle, tulisi ehdottomasti vaikuttaa keittiötyöntekijöiden toimintaan. Monet ympäristöteot vaativat ravintoloilta kenties rahallisia panostuksia tai erityistä vaivannäköä, mutta hävikkiprosentin pienentäminen päinvastoin auttaa myös ravintolaa, eikä vaadi juurikaan ylimääräistä vaivannäköä, vaan ainoastaan sen, että asiaa ajatellaan ruokalistaa suunniteltaessa ja raaka-ainetilausten tekemisen yhteydessä.

Dylan Pinkissä ruokalistoja ei varsinaisesti ole, vaan usein edellisenä päivänä päätetään mitä ruokaa seuraavana päivänä tehdään. Joskus seuraavan päivän ruokiin vaikuttaa se, onko jotakin raaka-ainetta paljon tai onko kastikepohjaa jäänyt seuraavana päivänä käytettäväksi. Eli jo ennen tätä opinnäytetyötä pyrimme kiinnittämään huomiota hävikkiin. Ylemmältä taholta kuului myös viestiä, että raaka-ainehintoja pitäisi saada pienennettyä. Halusin kokeilla, millainen vaikutus sillä olisi, jos tekisin kolmen viikon lounaslistat valmiiksi, ja keskittyisin erityisesti raaka-aineiden oikeanlaiseen kiertoon ja hyväksikäyttöön. Näin koko viikon ruoat olisi mietitty siten, että esimerkiksi keitto- ja kastikepohjia saataisiin edelleen hyödynnettyä. Pyrin myös siihen, että esimerkiksi kanakastikkeeseen kanat lisätään vasta siinä vaiheessa, kun se lähtee keittiöstä salin puolelle noutopöytään. Jos taas kananpalat olisi lisätty kastikkeeseen jo valmistusvaiheessa, ei kastiketta olisi voitu enää hyödyntää. Eli kanat ja kastike kypsennettiin erillisissä astioissa ja yhdistettiin vasta saliin vietäessä. Näin kanaa voidaan kypsentää oikea määrä pikkuhiljaa, ja lisäksi jäljelle jäänyt kastike voidaan jatkossa hyödyntää. Tämänkaltaista toimintaa auttaa kun ei tiedetä tarkalleen päivittäin vaihtuvia asiakasmääriä, jotka vaihtelevat jopa sadalla hengellä.

Yleensä Dylan Pinkissä seuraavan päivän ruoat vain kirjoitetaan lapulle, minkäänlaista reseptiikkaa ei noudateta. Me kokit saamme käyttää luovuuttamme kunhan raaka-ainehinnat pysyvät kurissa.

Tästä syystä en ole myöskään tässä opinnäytetyössä tehnyt reseptiikkaa, koska tiedän, ettei sitä kuitenkaan noudatettaisi, vaan ruoat tehtäisiin oman maun mukaisesti. Lisäksi meitä kokkeja on keittiössä vain kaksi, ja tiedämme aika hyvin mitä toinen tarkoittaa vaikkapa tulisella paprikakeitolla. Työskentelemme kuitenkin tiiviisti ja esimerkiksi keitot tehdään samantyyppisesti sosekeitoiksi lähes joka päivä, vain raaka-aineet ja maut vaihtelevat. Reseptiikan sijaan olen pyrkinyt listassa osoittamaan miten minkäkin päivän raaka-aineita ja ruokien pohjia voidaan käyttää hyväksi jatkossa.

Jotta voitaisiin arvioida, olivatko hävikkimäärät pienempiä lounaslistan toteutuksen aikana kuin muuten, kirjasin ylös hävikkejä kilomääräisesti. Ennen lounaslistan toteutusta kirjasin viikon ajalta hävikit kiloittain, ja lounaslistan aikana koko kolmelta viikolta, joista voidaan laskea keskiarvot.

## **5.1 Suunnitteluvaihe**

Lounasruokalistoja suunniteltaessa tulee ottaa huomioon useita seikkoja. Tärkein asia mielestäni on että asiakkaat tulevat syömään ja nauttivat ruoasta. Ilman asiakkaita ei synny myöskään liikevoittoa, ja ravintola on pian nurin. Lisäksi tulee ottaa huomioon että ruoka on ravintolan liikeidean mukaista, maukasta, ravitsevaa, vaihtelevaa, turvallista, ja että raaka-ainekustannukset pysyvät kurissa. Jotta ruoka ei olisi ravintolalle liian kallista, pitää käytettyjen raaka-aineiden olla edullisia. Hävikkiä ei saa syntyä liikaa, ja lisäksi ruokien on oltava sellaisia, ettei raaka-aineiden käsittelyyn ja ruokien valmistamiseen kulu turhan paljon keittiötyötunteja.

Erityisruokavalioista yleisimmät, laktoosi-intoleranssi sekä kasvisruokavalio tai osittainen kasvisruokavalio, ja lisäksi gluteeniton ruokavalio on otettu huomioon alusta asti Dylan Pinkissä. Niin myös tätä listaa suunnitellessa. Keitot ovat aina kasviskeittoja, ja lisäksi kasvispääruokaa on tarjolla usein lihan lisäksi. Joka päivä ainakin toinen ruoista on gluteeniton, ja usein myös maidoton. Keitto on yhtä lukuun ottamatta gluteenitonta ja lähes aina vähälaktoosinen tai laktoositon.

Dylan Pinkissä oli kaksi kokkia tätä listaa suunniteltaessa ja myös sen toteutuksen aikana. Toinen kokeista teki salaattipöytää, johon kuuluu päivittäin 20 eri salaattia, joista puolet sisältää lihaa tai kalaa ja toinen puoli on varattu kasvissalaateille. Toinen kokki taas teki päivittäin lämpimät ruoat. Eli käytännössä tämä lounaslista piti suunnitella siten, että yksi henkilö pystyy päivittäin tekemään keiton ja molemmat lämpimät ruoat valmiiksi kello 10.30 mennessä, jolloin ravintola avautuu ruokailijoille. Töihin mentiin kello 7-8, joten aikaa ruokien valmistukseen oli noin 2-3 tuntia. Tämä asettaakin jo ruoille sellaiset vaatimukset että niiden tulee olla melko yksinkertaisia, eikä raaka-aineiden käsittelyyn saa käyttää paljoa aikaa. Osa raaka-aineista olikin siis pakasteita, ja esimerkiksi juurekset usein valmiiksi kuorittuja ajan säästämiseksi. Usein myös, jos toinen lämminruoka vaati paljon esimerkiksi vihannesten pilkkomista, tuli toisen olla yksinkertaisempi ja nopeampi valmistaa.

Dylan Pinkin liikeidean mukaista on tarjota hieman erilaista lounasruokaa kuin mitä useimmissa paikoissa on. Esimerkiksi aasialaiset ja muut etniset maut ovat tervetulleita Dylan Pinkin lounaslistalle. Lisäksi olen itse mieltynyt aasialaisiin, pohjois-afrikkalaisiin, väliamerellisiin ja Karibian alueen makuihin. Pidän myös mausteiden käytöstä ja etnisten ruokien valmistamisesta. Pysin listaa kirjoittaessa siihen, että useimpina päivinä toinen lämpimistä ruoista olisi hieman tutumpi, kotiruokamaisempi vaihtoehto ja toinen ruoka hieman eksoottisempi. Näin voidaan palvella sekä perinteisempien makujen ystäviä, kuin myös niitä, jotka nauttivat mausteisemmista, etnisiä vaikutteita saaneista ruoista.

Aloitin listan suunnittelun tekemällä ensin pelkän keittolistan. Syitä siihen, että kesitöt ovat pääasiassa kasvissosekeittoja, on kaksi. Ensinnäkin kasvis- ja juuressosekeittojen valmistaminen on edullista. Toiseksi, työn lomassa olimme huomanneet että kasvis-sekeitot menevät parhaiten asiakkaille kaupaksi.

Suunnittelin ensin joka päivälle vaihtelevat keitot, ja lisäksi pystyin miettimään miten saisin keittojen pohjia hyödynnettyä, ja mitkä ruoat sopisivat näiden kanssa. Esimerkiksi toisen viikon maanantaina keitto oli peruna-purjokeitto, josta saatiin seuraavalle päivälle juuresmuusi, eli perunamuusiin lisättiin keittopohjaa ja juureksia. Keittojen ja niiden pohjien hyötykäytön jälkeen mietin mitkä pääraaka-aineet sopisivat näille.

Esimerkiksi tuon juuresmuusin kanssa tarjottiin haudutettua possunniskaa. Kun olin miettinyt nämä ruoat, piti listaan lisätä vielä ruokia, joissa pyrin siihen, että vaihtelua olisi päivittäin, ja että kaksi samana päivänä tarjottavaa ruokaa olisivat aika erityyppisiä (esim- ei kahta kermakastiketta). Näiden ruokien kohdalla pyrin myös vielä miettimään mitkä ruoat olisivat sellaisia, että sitä osaa ruoasta, joka ei ole päätynyt tarjolle asti, voitaisiin vielä käyttää ja jatkojalostaa. Esimerkkinä tästä toisen viikon keskiviikon falafel mausteisessa tomaattikastikkeessa, jonka tomaattikastike hyödynnettiin seuraavan päivän marokkolaisen kanan kastikkeessa.

Pyrin tekemään nämä hävikin vähentämissuunnitelmat ja toteutuksen siten, ettei olisi asiakkaalle ilmiselvää, että ”tuossa nyt on edellisen päivän keittopohja”. Vaikka nämä keittopohjan pelastamistoimenpiteet ovatkin täysin turvallisia, ja ovat sekä ympäristö- että lompakkoystävällisiä, tuntuu ihmisillä olevan kummallinen käsitys siitä, ettei edellisen päivän ruokia ja raaka-aineita voitaisi enää seuraavana päivänä hyödyntää. Ehkä asiakkaille tulee ajatus jostakin likaisesta pelistä, jossa ruokailijan lautaselle jääneet lihapullat kaavitaan takaisin käyttöön keittiössä. Eihän kukaan heitä kotonakaan tehtyä porkkanakeittoa roskikseen, jollei kaikkea heti samana päivänä tule syötyä.

## **5.2 Lounaslistan toteutus**

Tehtyäni lounaslistan kolmelle viikolle ja esimieheni hyväksyttyä sen, toteutimme listan käytännössä Dylan Pinkissä 27.2. – 16.3.2012. Kaikki sujui hyvin, ja lista oli toimiva ja ruoat maukkaita sekä tarpeeksi vaihtelevia. Tänä aikana kirjasin ylös hävikin määrän päivien lopuksi. Huomasin kiinnittäväni normaalia enemmän huomiota siihen, että valmistustavat ja toiminta olisivat sen kaltaisia, ettei hävikkiä syntyisi liikaa. Esimerkiksi loppupäivästä pyrin lisäämään ruokaa noutopöytään maltillisesti, eli jos ei tulisi enää montaa asiakasta, ei ruokaa myöskään jäisi paljoa yli noutopöytään. Keittiössä ylijääneet ruoat saatiin hyvän suunnittelun vuoksi käytettyä oikeastaan sataprosenttisesti seuraavien päivien ruokien valmistukseen, eli siitä että asiaa oli etukäteen mietitty, oli selvästi hyötyä.



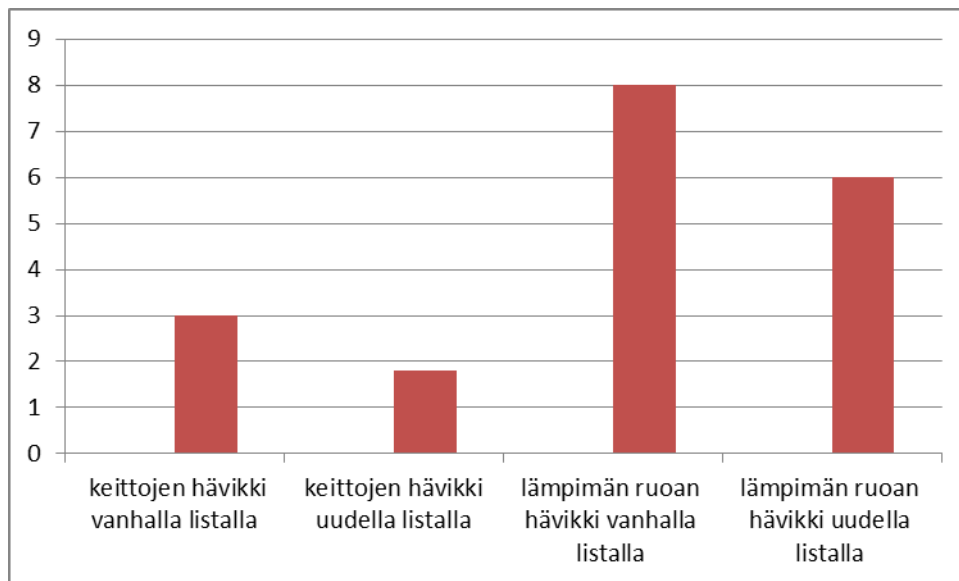
Lounasruoat valmistettiin ottamalla huomioon laktoosi-intoleranssi, kasvisruokailijat, sekä keliakia. Keitto valmistettiin päivittäin laktoosittomaksi ja gluteenittomaksi. Lisäksi ainakin toinen lämpimistä ruoista oli maidoton ja gluteeniton. Suurustuksessa käytettiin maizenaajauhojen sijasta, ellei ruoka sisältänyt muutenkin gluteenia. Tämä oli otettu huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Lisäksi kasvisruokien osuus tässä listassa on suuri verrattuna keskiverto lounasravintolaan. Päivittäin oli tarjolla kasviskeitto ja välillä myös toinen ruoista oli kasvisvaihtoehto.

Ruoan turvallisuus otettiin huomioon prosessin aikana jatkuvasti. Jo asiakastiloihin päätyneitä lämpimiä ruokia ei otettu enää talteen, vaan noutopöytään jääneet ruoat päätyivät päivän päätteeksi bioastiaan. Keittiössä seuraavia päiviä varten säilytetty ruoka jäähdytettiin nopeasti alle +6 asteeseen jäähdytyskaapissa ja sen jälkeen jääkaapissa. Alle +6 astetta on lämpötila jolloin suurin osa mikrobeista ei lisäännä. Seuraavina päivinä ruoka taas kuumennettiin kauttaaltaan kiehuvan kuumaksi, jolloin useimmat taudinaiheuttajamikrobit kuolevat.

### **5.3 Tulosten arviointi ja jatkotoimenpiteet**

Ennen tämän opinnäytetyön produktia eli kolmen viikon lounaslistaa punnittiin viikon ajan hävikit. Lisäksi kolmen viikon aikana jolloin käytimme tekemääni listaa, punnitsimme hävikit jokaisen päivän lopuksi. Keskimääräinen hävikki ennen listaa oli keiton osalta 3 kiloa kun taas lämpimien ruokien osalta 8 kiloa. Tämä ei toki ole paljon, mutta kolmen viikon aikana jolloin suunnittelemani lista oli käytössä, saatiin hävikkejä edelleen pienennettyä. Keiton keskimääräinen hävikki oli 1,8 kiloa kun taas lämpimien ruokien 6 kiloa (Kuvio 1). Erot eivät päästä huimaa, koska jo lähtötilanne oli melko hyvä. Kuitenkin huomattavaa positiivista kehitystä on, mikäli hävikkien kilomäärää lasketaan esimerkiksi kuukausi-, ja vuositasolla. Jos ajatellaan että kuukaudessa ravintola olisi auki 22 päivää, tulee hävikkien eroksi keitoissa 26,4 kiloa ja lämpimien ruokien osalta 44 kiloa. Jos ajatellaan että vuodessa on 12 kuukautta jolloin ollaan auki 22 päivää, keittosen hävikkisäästö vuositasolla olisi 316,8 kiloa ja pääruokien hävikkisäästö taas olisi 528 kiloa.

Nämä ovat jo mittavia lukuja, ja tietysti tuottavuuden kannalta olisi siis tarpeellista ryhtyä toimenpiteisiin, jotta tämänkaltaiset säästöt saataisiin aikaan jatkuvasti, ei vain tämän kolmen viikon aikana, jolloin testasin omaa lounaslistaani.



Kuvio1. Päivittäisten hävikkien vaihtelu kiloittain.

Totesinkin jo aikaisemmin, että tällaiset säästöt saataisiin aikaan melko vähällä vaivalla ihan vuositasolla. Hävikin pienentäminen vaatisi jatkuvaa lounaslistasuunnittelua esimerkiksi kuukausitasolla neljäksi viikoksi eteenpäin. Kyseessä voisi toki olla ainakin osittain kiertävä lounaslista, joten pyörää ei tarvitsisi keksiä neljän viikon välein uudestaan. Makuja ja komponentteja vaihtamalla voisi listaa helposti kuukausittain hieman muokata uudennlaiseksi, jotteivät asiakkaat tai kokit tylsistyisi ruokiin. Listasuunnittelun lisäksi olisi hävikkien määrää syytä seurata päivittäin, ja vaikkapa ihan silmämääräisesti merkata seinällä roikkuvalle lapulle päivän hävikit. Kumpikaan näistä toimenpiteistä ei ole kovinkaan paljon aikaa vievä. Enemmänkin se vaatisi, että joku ottaisi asian omakseen. Pienellä vaivalla voitaisiin siis saada tuntuvat säästöt vuositasolla. Lisäksi Dylan Pink olisi entistä ympäristöystävällisempi ravintola.

## 5.4 Opinnäytetyön prosessikuvaus

Saatuani idean tähän opinnäytetyöhön talvella 2011, esittelin idean esimiehelleni, jonka mielestä ajatus oli hyvä.

Juteltuamme hieman hänen, sekä opinnäytetyöni ohjaajan kanssa, kirjoitin johdannon tähän työhön. Se auttoi minua hahmottamaan mitä kaikkea haluan ja aion työssäni käsitellä. Etsin myös tietoperustaa varten lähteitä. Lisäksi tein itse produktin eli lounaslistan heti aluksi. Ryhdyin tekemään lounaslistaa suunnittelemalla ensin keitot jokaiselle päivälle. Keittojen tuli olla edullisia kasviskeittoja, ja lisäksi sellaisia, että niiden pohjia voitaisiin helposti käyttää myös esimerkiksi kastikkeisiin tai maustettuun perunamuusiin. Lisäksi näille viidelletoista päivälle keittojen tuli olla tarpeeksi erilaisia jotteivät asiakkaat kyllästyisi.

Saatuani keitot listalle, päätin muut ruoat. Tämä olikin jo hiukan hankalampaa, sillä ruoat tuli suunnitella siten että hävikkiä syntyisi mahdollisimman vähän. Keiton lisäksi päivittäin oli tarjolla kaksi eri lämmintä ruokaa, joiden tuli olla keskenään erityyppisiä, ja lisäksi piti olla 30 erilaista edullisesti ja helposti valmistettavaa ruokaa. Sain listan valmiiksi kuitenkin parissa päivässä, ja esimieheni hyväksyi sen sellaisenaan.

Tämän jälkeen oli vuorossa itse lounaslistan toteutusjakso. Listan ruoat tuntuivat toimivan hyvin, ja suunnitelmani hävikin pienentämiseksi selvästi auttoi. Kirjasin päivien lopussa tuon kolmen viikon ajan ylös hävikkien määrän, joka ilman tarkempaakin tarkastelua jo selvästi väheni. Mitään ongelmia listan toteutuksessa ei oikeastaan ollutkaan.

Tänä kolmen viikon aikana rupesin myös kirjoittamaan tietoperustaa työhöni, sillä olin vihdoinkin löytänyt tarvittavat lähteet. Lähteiden etsimisessä minulla olikin hieman ongelmia. En meinannut löytää tarpeeksi aiheittani koskevia lähteitä. Esimerkiksi lounaslistojen suunnitteluun en löytänyt oikein mitään, joten oli käytettävä yleisesti ruokalista-suunnittelusta kertovia teoksia niiden soveltuvilta osin. Hävikkiasioista löytyi tietoa melko hyvin, pääasiassa internetistä. Rajasin kirjoista löytyvää tietoa siten, että teos saisi olla korkeintaan kymmenen vuotta vanha, mutta mielellään toki uudempi. Internet-lähteiden luonnollisesti tuli olla uudempia, toki jo siksikin, että internetistä löytyvät tiedot olivat pääasiassa uutisia ja muuta tietoa, joka vanhenee nopeasti. Vanhimmassa hyväksymässäni Millerin, Hayesin ja Dopsonin vuonna 2002 kirjoittamassa Food and beverage cost control -teoksessa taas käsitellään asioita, jotka eivät muutu aivan hetkessä.

Ruokalistasuunnittelun ja menojen kontrolloinnin perusteet kuitenkin pysyvät melko samankaltaisina vuodesta toiseen. Lisäksi annoin hyvälle kirjoille vähän armoa vuosiluvun suhteen, koska teoksia joita voin opinnäytetyöni viiteperustassa käyttää ei tuntunut kuitenkaan loputtomasti löytyvän.

## 6 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda lounaslista, jonka avulla ravintola Dylan Pinkissä syntyvää valmistus- ja tarjoiluhävikkiä voitaisiin vähentää. Lisäksi haluttiin selvittää, voisiko entistä paremmalla suunnittelulla olla tosiaan vaikutusta hävikin määrään, vaikka tilanne oli jo aikaisemmin kohtalaisen hyvin hallinnassa. Hävikin määrän vähentämisellä pyrittiin pääasiassa kustannussäästöihin sekä ympäristöystävällisempään toimintaan jätemäärän vähentämisen kautta.

Syntyvää jätemäärää pyrittiin minimoimaan suunnittelemalla lounasruoat siten, että edellisten päivien komponentteja tai ruokien pohjia voitaisiin käyttää ja jatkojalostaa seuraavina päivinä. Käytännössä tämä toteutettiin suunnittelemalla etukäteen kolmeksi viikoksi lounaslista, jossa oli erityisesti otettu huomioon ruokien jatkojalostusmahdollisuudet. Ravintola Dylan Pinkin toimintamalleihin kuului aikaisemmin, että ruoat päätettiin edellisenä päivänä.

Tämän työn Tulosten arviointi- ja jatkotoimenpiteet -osiossa käsiteltiin sitä, millaisia vaikutuksia näillä toimenpiteillä oli. Keskimääräinen erotus hävikkien määrässä ei ollut päiväkohtaisesti päätähuimaava, sillä jo lähtötilanne oli melko hyvä. Kuitenkin hävikkien erotusta tarkasteltaessa kuukausi- ja vuositasolla huomattiin, että säästöjä saataisiin aikaan huomattavasti, mikäli tämänkaltaista suunnitelmallista toimintaa jatkettaisiin. Keiton ja lämpimien ruokien yhteenlaskettu erotus hävikkien määrässä edeltävään tilanteeseen verrattuna olisi laskennallisesti vuositasolla noin 850 kiloa.

Tietysti on otettava huomioon, että ennen kolmen viikon lounaslistan aloitusta hävikkejä tarkasteltiin vain yhden viikon ajan. Kolmen viikon listan ollessa toteutusvaiheessa hävikkejä punnittiin päivittäin. Yhteensä näitä asioita seurattiin siis vain neljän viikon ajan. Lisäksi tulee muistaa, että kolmen viikon aikana on helppo vielä pyrkiä vähentämään hävikkiä, mutta saattaa toki olla, että pidemmällä aikavälillä ei enää innostus riittäisikään tähän asiaan paneutumiseen.

Uskon kuitenkin, että kun nähdään selvästi tulokset, myös kiinnostus pysyy yllä. Lisäksi se, että hävikkiä saatiin nyt vähennettyä melko pienillä toimenpiteillä, kannustaisi varmasti yrittämään samaa jatkossakin.

Kolmen viikon aikana, jolloin tämä lounaslista toteutettiin, päästiin päivittäin mielestäni niin lähelle nollahävikkiä, kuin vain on mahdollista noutopöytäruokailussa. Syntyneet hävikit olivatkin lounaspöydässä, jossa oli toki loppuun asti oltava ruokaa, joka sitten päivän päätteeksi heitettiin biojätteeseen. Myös keittoa tai kastiketta saattoi jäädä keittöön niin mitätön määrä, ettei sitä ollut järkeä säästää seuraaville päiville. Kuitenkin kaikki tarpeellinen saatiin kolmen viikon aikana todella hyvin talteen seuraavia päiviä varten. Tämä osoittaa, että tehokkaalla suunnittelulla saadaan todella aikaan muutoksia, jotka vaikuttavat niin tuottavuuteen, kuin ympäristöönkin positiivisella tavalla.

Suurimmat hävikkimäärät ravintola-alalla eivät kuitenkaan synny keittiössä, vaan asiakkaiden lautastähteenä. Ongelmallisia ovat erityisesti noutopöytäruoka, sillä usein asiakkaat ottavat enemmän kuin lopulta jaksavat syödä. Haasteena olisikin Dylan Pinkin lisäksi yleisesti ravintola-alalla saada asiakkaat ottamaan ruokaa oikea määrä noutopöydästä. Uskon, että oikeanlaisella tiedonvälittämisellä siitä, miten jätemäärä vaikuttaa ympäristöön, voitaisiin asiakkaiden toimintaa hieman ohjata. Moni ajattelee, että syödessään ”buffalounasta” tulee lautanen täyttää koko rahan edestä, ja ruokaa tulee helposti otettua enemmän kuin on tarpeen. Lisäksi esimerkiksi juuri Dylan Pinkin salaattipöydässä on sortimentteja niin paljon (20 eri salaattia), että on vaikea valita mitä oikeasti haluaa, ja helposti lautaselle tulee ladottua lähes jokaista salaattia hiukan - lopputuloksena valtava keko josta puolet päätyy biojätteeseen. Kun salaattipöydän lisäksi on tarjolla vielä keittoa ja kahta eri lämmintä ruokaa, tulee todella helposti niin sanotusti syötyä silmillä ja otettua liikaa ruokaa.

Seuraavat haasteet siis Dylan Pinkissä olisi jatkaa suunnitelmallista lounaslistan laatimista, sekä saada asiakkaat tietoisiksi ruoan poisheittämisen ympäristövaikutuksista. Tämä voitaisiin saada aikaan esimerkiksi ystävällisillä tiedotteilla, jotka olisivat jokaisen tarjottimen päällä. Näin asiakas voisi sitten tehdä itse päätöksen paljonko ruokaa ottaa, mutta ainakin hänellä olisi tieto siitä, millaisia vaikutuksia ruokahävikillä on.

## Lähteet

Edelstein, S. 2008. Managing food and nutrition services. For the culinary, hospitality, and nutrition professions. Jones and Bartlett Publishers, Inc. Massachusetts.

Elintarviketeollisuusliitto ry. 2012. Elintarviketeollisuus. Tietoa ruoasta. Kysymyksiä ja vastauksia elintarvikealalta. Ruoan hinta. Miksi ruoan hinta nousee? Luettavissa: <http://www.etl.fi/www/fi/faq/index.php>. Luettu: 2.11.2012.

Elintarviketeollisuusliitto ry. 2012. Elintarviketeollisuus. Tietoa ruoasta. Kysymyksiä ja vastauksia elintarvikealalta. Ruoan hinta. Onko ruoka Suomessa kalliimpaa kuin muualla? Luettavissa: <http://www.etl.fi/www/fi/faq/index.php>. Luettu 2.11.2012.

Helsingin sanomat. 2011. Jyrki Iivonen. Talous. Tutkimus: Ruoan hävikki rasittaa luontoa pakkausta enemmän. Luettavissa: <http://www.hs.fi/talous/artikkeli/Tutkimus+Ruoan+h%C3%A4vikki+rasittaa+luontoa+pakkausta+enemm%C3%A4n/1135268918818>. Luettu: 17.4.2012.

Helsingin seudun ympäristöpalvelut. 2010. Fiksu vähentää jätettä. Luettavissa: [http://www.hsy.fi/jatehuolto/Documents/Esitteet/biojatteen\\_lajittelu\\_ja\\_vahentaminen\\_suurkeittiossa.pdf](http://www.hsy.fi/jatehuolto/Documents/Esitteet/biojatteen_lajittelu_ja_vahentaminen_suurkeittiossa.pdf). Luettu: 1.4.2012.

Herkkuammatti. 2011. Ammatilaiset. Tietopankki. Erityisruokavaliot. Kasvisruokavaliot. Luettavissa: <http://www.herkkuammatti.fi/pages/ammattikeittioentietopankki/tietopankki/erityisruokav/kasvisruokavaliot>. Luettu: 17.10.2012.

Katsigris, C. & Thomas, C. 2009. Design and equipment for restaurants and foodservice. A management view. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.

Keliakialiitto. 2011. Keliakia. Keliakia sairautena. Luettavissa: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia\\_sairautena/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia_sairautena/). Luettu: 17.10.2012.

Miller, J., Hayes, D. & Dopson, L. 2002. Food and beverage cost control. John Wiley & Sons, Inc. New York.

MTT. 2010. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Elintarvikeketjut. Vastuullinen elintarviketalous. Elintarvikeketjun vastuullisuus. Foodspill. Luettavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/elintarvikeketjut/vastuullinenelintarviketalous/foodspill>. Luettu: 29.2.2012.

MTV3. 2012. Uutiset. Kotimaa. Ruoka on Suomessa jo valmiiksi kallista. Luettavissa: <http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/2012/03/1515210/ruoka-on-suomessa-jo-valmiiksi-kallista>. Luettu: 2.4.2012.

MTV3. 2012. Uutiset. Kotimaa. Ruoan hinta nousee Suomessa joka tapauksessa. Luettavissa: <http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/2012/03/1515358/ruoan-hinta-nousee-suomessa-joka-tapauksessa>. Luettu: 2.4.2012.

Ninemeier, J. & Hayes, D. 2006. Restaurant operations management. Principles and practices. Pearson prentice hall. New Jersey.

Norden. 2012. Pohjoismainen yhteistyö. Julkaisut. Älä heitä ruokaa roskeen. Luettavissa: <http://www.norden.org/fi/julkaisut/julkaisut/2012-743>. Luettu: 2.11.2012.

Taloussanomat. 2012. Uutiset. Luettavissa: <http://www.taloussanomat.fi/kansantalous/2011/07/07/ruuan-hinnan-nousu-jatkuu/20119559/12>. Luettu: 12.3.2012.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Fineli. Erityisruokavaliot. Luettavissa: <http://www.fineli.fi/showpage.php?page=help5&lang=fi>. Luettu: 17.10.2012.

Terveyskirjasto a. Terveystieto. Lääketieteen sanasto. Keliakia. Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00026&p\\_haku=keliakia](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00026&p_haku=keliakia). Luettu: 29.2.2012.



Terveyskirjasto b. Terveystieto. Lääketieteen sanasto. Laktoosi-intoleranssi. Luettavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00038&p\\_haku=laktoosi-intoleranssi](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00038&p_haku=laktoosi-intoleranssi). Luettu: 29.2.2012.

YK 2012. Elintarvikejärjestö FAO. Food price index. Luettavissa:

<http://www.fao.org/worldfoodsituation/wfs-home/foodpricesindex/en/>. Luettu: 12.2.2012.

Ympäristöpassi a. 2010. Keittiön muut toiminnot. Jätteiden vähentäminen ja lajittelu.

Luettavissa: <http://www.ymparistopassi.fi/valmennus.php?k=21416>. Luettu: 17.4.2012.

Ympäristöpassi b. 2010. Kestävä ruokalistasuunnittelu. Kestävän ruokalistasuunnittelun periaatteet. Luettavissa: <http://www.ymparistopassi.fi/valmennus.php?k=21401>. Luettu: 17.4.2012.

Ympäristöpassi c. 2010. Kestävä ruokalistasuunnittelu. Ruokatuotannon toteutuksen ympäristövaikutukset. Luettavissa:

<http://www.ymparistopassi.fi/valmennus.php?k=21403>. Luettu: 21.4.2012.

Ympäristöpassi d. 2010. Ruokapalvelut ja ympäristö. Ruokapalvelut osana kulutusta.

Luettavissa: <http://www.ymparistopassi.fi/valmennus.php?k=21393>. Luettu: 21.4.2012.

## **Ravintola Dylan Pinkin lounaslista kolmelle viikolle**

Marjaana Pohjola

Ohjeistus

31.10.2012

## Sisällys

Johdanto .....	1
Kolmen viikon lounaslista .....	2
1 Viikko 1 .....	3
2 Viikko 2 .....	8
3 Viikko 3 .....	13

## Johdanto

Tämä lounaslista on suunniteltu kevättalvella 2011 ravintola Dylan Pinkille. Lista sisältää ruoat kolmen viikon ajanjaksolle. Jokaiselle päivälle on suunniteltu keitto ja kaksi lämmintä ruokaa. Listan tarkoituksena on saada ruoan valmistuksessa ja tarjoilussa syntyvän hävikin määrää vähennettyä. Tämä saadaan toteutettua raaka-aineiden optimaalisella kierrolla ja uudelleenhyödyntämisellä, sekä järkevillä työskentelytavoilla.

Tässä opasteessa reseptit ovat suuntaa-antavia, joten maustamisessa ja määrissä voi käyttää omaa harkintakykyä ja makua. Kuitenkin on tärkeää muistaa taloudellisuus ruokia valmistettaessa. Jokaisesta ruokalajista löytyy ohjeistus, sekä sen jälkeen tummennetulla on merkitty miten ruokaa voidaan jatkojalostaa tai hyödyntää seuraavina päivinä.

Ruokahävikin minimoimisella saadaan aikaan rahallista säästöä, joka parantaa yrityksen tuottavuutta. Lisäksi hävikin vähentämisellä on suotuisat vaikutukset ympäristöön, sillä biojätettä syntyy vähemmän.

### **merkkien selitykset:**

**m – maidoton**

**l – laktoositon**

**vl – vähälaktoosinen**

**g – gluteeniton**

	viikko 1	viikko 2	viikko 3
<b>maanantai</b>	tomaatti-mozzarellakeitto (vl, g) kanaa red curry, riisi (m, g) linssi-halloumipata, riisi (g)	peruna-purjokeitto (l, g) härkää kiinalaisittain, riisi (m, g) uuniperuna tonnikalatäytteellä (vl, g)	tulinen maissi-cheddarkeitto (g) lihaperunavuoka (l, g) kasviswokki (m)
<b>tiistai</b>	curry-kukkakaalikeitto (l, g) chili con carne, riisi (m, g) tonnikalauunipasta	herkkusienikeitto possunniskaa, juuresmuusia (vl, g) tofu-kasvicurry, riisi (m)	sipulikeitto (m, g) mango-chilikanaa, riisi (vl, g) makaronilaatikko (vl)
<b>keskiviikko</b>	sitruksinen kasvissosekeitto (l, g) aasialainen possukastike, riisi (m, g) kanacouscous (m)	tuorehernekeitto (l, g) spaghetti bolognese (m) falafel tomaattikastikkeessa, riisi (m, g)	parsakaali-tuorejuustokeitto (vl, g) pannupihvi, bbq-sipulikastike, kermaperuna (l) turkkilainen ratatouille, riisi (g)
<b>torstai</b>	tulinen paprikakeitto (l, g) lihapullat, sinappikastike, juures-perunamuusi (g) rapu-kasviswokki (m)	porkkana-inkiväärikeitto (l, g) lihamureke, sienikastike, peruna marokkolainen kana, sitrucouscous (m)	bataatti-chilikeitto (l, g) kasvis-fetapasta (vl) nakkikastike, lohkoperuna (l, g)
<b>perjantai</b>	mausteinen linssikeitto (m, g) tomaatti-kasvisuunipasta kanaa fried rice (m, g)	valkopapukeitto (l, g) possua, herne-perunamuusi (vl, g) kasvismoussaka (g)	kikhernekeitto (l, g) kertainen pyttipannu (l, g) halloumi-juurespaistos (g), piparjuuridippi

# 1 Viikko 1

maanantai

## **tomaatti-mozzarellakeitto (vl, g)**

- kuullota öljyssä suuressa kattilassa sipulia, valkosipulia ja chiliä, voit myös lisätä hieman kanelia
- lisää tomaattimurskaa ja hieman vettä, sekä suolaa ja mustapippuria, keitä tunti tai kaksi
- lisää lopussa sokeria, sekä tarpeen mukaan viinietikkaa ja suolaa
- pehmennä keitto mozzarellalla, aja tasaiseksi
- **tomaattikeiton pohjan voi käyttää seuraavan päivän chiliin**

## **kanaa red curry, riisi (m, g)**

- kuullota kattilassa sipulia, valkosipulia, chiliä, sitruunaruohoa, red curry-maustetahnaa ja currymaustetta
- lisää vihanneksia kuten kesäkurpitsaa ja paprikaa(osa vihanneksista voi olla pakasteita, esim. maissia)sekä kaffirlimen lehtiä
- lisää hieman vettä, keitä hetki ja lisää kookosmaito/ kookoskerma ja kala-kastiketta loraus
- tarkista suola, sekä happamuus ja makeus, lisää tarvittaessa sitruunaa tai limeä tuomaan happamuutta
- kypsennä kanat uunissa pakki kerrallaan, ja kaada kastiketta päälle
- kypsennä myös basmatiriisi pakki kerrallaan hävikin välttämiseksi
- lisää lopuksi korianterisilppua ja tarjoa basmatiriisin kera

## **linssi-halloumipata, riisi (g)**

- keitä linssit kypsiksi suolalla maustetussa vedessä, jäähdytä
- kuullota padassa öljyssä sipulia, porkkanaa ja kesäkurpitsaa
- lisää mausteita, kuten chiliä, valkosipulia, juustokuminaa, currya ja korianterinsiemeniä, kuullota vielä hetki mausteita jotta maut pääsevät esiin
- lisää tomaattimurskaa ja suolaa ja mustapippuria ja anna kiehua hiljalleen
- tarkista maut, lisää sitruunaa ja sokeria lopussa
- tarjolle nostettaessa sekoita linssit, kastike sekä pilkottu halloumijuusto, tarjoa riisin kera
- **jos linssipataa jää sen voi pakastaa ja käyttää perjantain keitto**

tiistai

### **curry-kukkakaalikeitto (l, g)**

- kuullota öljyssä padassa jauhettua currya, kuminaa, kurkumaa, sipulia ja valkosipulia
- lisää vettä, kukkakaalia ja perunaa sekä suolaa
- keitä kunnes vihannekset ovat kypsiä
- soseuta, lisää sitruunamehua, tarkista maku, ja lisää lopuksi vielä kypsiä kukkakaalin kukintoja sekä kermaa
- **kukkakaalikeiton pohja seuraavan päivän kasvissosekeittoon**

### **chili con carne, riisi (m, g)**

- ruskista jauheliha kippipannussa
- lisää reilusti mausteita, kuten juustokuminaa, korianterinsiemeniä, mustapippuria, chiliä, sambal oelekia ja valkosipulia, sekä lihaliemijauhetta
- lisää joukkoon pakastettua sipulihaketta ja kypsennä hetki
- notkista edellisen päivän keitolla, lisää tarvittaessa tomaattimurskaa, lisää myös kidneypapuja
- tarkista suola, lisää sokeria lopussa
- tarjoile korianterisilpun ja riisin kanssa
- **jos chiliä jää, pakasta ja käytä lihamurekkeeseen myöhemmin**

### **tonnikalauunipasta**

- sekoita keskenään pippurituorejuustoa, kermaa, vettä sekä suolaa ja pippuria
- öljyä 4-5 gn-astiaa ja lisää raakaa fusillipastaa sekä tonnikalaa
- kaada kerma-tuorejuustoseos päälle, sekä lisää haluamiasi vihanneksia (kuten maissia, punasipulia ja paprikaa), sekoita huolellisesti
- seos saa olla melko vetelä, sillä pasta imee paljon nestettä
- halutessasi voit lisätä seokseen voita tuomaan makua ja pehmeyttä
- kypsennä uunissa noin puoli tuntia välillä sekoittaen, lisää loppuvaiheessa juustoraastetta pastan päälle ja anna vielä gratinoitua
- anna vetäytyä 5-10 minuuttia ennen tarjoilua
- lisää vielä persiljasilppua pinnalle tuomaan hieman väriä ja makua

keskiviikko

### **sitruksinen kasvissosekeitto (l, g)**

- kiehauta vettä kattilassa, lisää saatavilla olevia edullisia kasviksia ja juureksia, esimerkiksi perunaa, lanttua, palsternakkaa, sipulia, porkkanaa ja purjoa, sekä sitruunaruohoa
- mausta suolalla ja mustapippurilla
- lisää edellisen päivän keiton pohja
- soseuta, lisää sitruunamehua ja hieman kermaa keiton mennessä tarjolle
- **sosekeiton pohjan voi käyttää seuraavan päivän juuresperunamuusiin**

### **aasialainen possukastike, riisi (m, g)**

- aja tasaiseksi soijaa, vettä, valkosipulia, inkivääriä, sambal oelekia, sweet chiliä, sekä yksi iso purkki säilykeananasta
- kypsennä kippipannulla possunsuikaleet öljyssä, lisää sipulia ja paprikaa
- lisää hieman lihaliemijauhetta, ja kaada päälle soija-mausteseos, keitä hetki hiljalleen kasaan ja anna makujen tasaantua
- loppuvaiheessa lisää pakastettuja neulapapuja ja tarkista maku
- tarjoa riisin kanssa
- kypsennä riisi pakki kerrallaan hävikin välttämiseksi

### **kanacouscous (m)**

- kypsennä couscous suolalla, kurkumalla, korianterijauheella, juustokuminalla ja pippurilla maustetussa vedessä
- pilko pieneksi punasipulia, paprikaa, kesäkurpitsaa ja valkosipulia
- sekoita kypsä couscous ja vihannekset, sekä lisää hieman rusinaa ja kikherneitä, lisää sitruunamehua ja tarkista vielä maut
- paista pakastekanakuutiot uunissa pakki kerrallaan, ja sekoita kypsät kanat couscousin kanssa, tarjoile
- **jos couscous- vihannesta jää keittöön, eli se ei ole ollut tarjolla, sen voi jatkojalostaa salaattipöytään**



torstai

### **tulinen paprikakeitto (l, g)**

- kuullota öljyssä padassa sipulia, paprikajauhetta, chilijauhetta ja valkosipulia, sekä lisää hieman myös savupaprikajauhetta
- lisää pari purkkia tomaattimurskaa, sekä vettä ja pakastepaprikaa, mausta sambal oelekilla ja suolalla ja mustapippurilla
- keitä kunnes maut ovat tasaantuneet, tarkista maut ja lisää sokeria, sitruunaa ja kermaa
- **paprikakeiton pohja voidaan käyttää seuraavan päivän pastaan**

### **lihapullat, sinappikastike, juures-perunamuusi (g)**

- valmista sinappikastike yksinkertaisesti sekoittamalla kermaa, sinappia, hieman vettä, lihaliemijauhetta ja pippuria sekä sokeria tarvittaessa
- kypsennä pakastelihapullat pakki kerrallaan ja lisää kastike, lämmitä vielä hetki uunissa ja tarjoile
- valmista juuresperunamuusi pakasteperunamuusista, lisää voita ja maitoa, sekä sosekeiton pohjaa antamaan juureksista makua

### **rapu-kasviswokki (m)**

- kypsennä nuudelit suolalla maustetussa vedessä, huuhtelee kylmällä vedellä
- valmista mausteseos soijasta, mustapippurista, sitruunasta, sambal oelekista, sweet chilistä, inkivääristä ja valkosipulista
- suikaloi kasviksia, kuten paprikaa ja sipulia, käytä lisäksi pakastekasviksia, esim. maissia ja neulapapuja / sokeriherneitä
- kuullota kippipannussa vihanneksia, lisää nuudelit ja osa maustekastikkeesta, nostele pakkeihin
- ennen tarjoilua sekoita sulatetut katkaravut ja nuudeli-kasvisseos ja kuumenna pakki kerrallaan uunissa, lisää ennen tarjolle menoa maustekastiketta

perjantai

### **mausteinen linssikeitto (m, g)**

- kypsennä punaiset linssit ja jäähdytä
- kuullota padassa porkkanaa, sipulia ja kesäkurpitsaa
- lisää valkosipulia, juustokuminaa, currya, kanelia, kurkumaa, chiliä ja korianterinsiemeniä sekä hiukan chiliä
- lisää tomaattimurskaa ja vettä, sekä soijaa ja mustapippuria
- lisää maanantain linssikastike, mikäli niitä on jäänyt
- keitä, lisää sokeria lopussa, tarkista maut
- lisää kypsät linssit ja tarjoile

### **tomaattinen kasvisuunipasta**

- leikkaa punasipulia, munakoisoa, kesäkurpitsaa, sekä porkkanaa ja kypsennä ne kattilassa tomaattimurskan, valkosipulin, suolan, sokerin ja mustapippurin kanssa, sekä edellisen päivän keiton kanssa jos sitä on jäänyt
- kypsennä pasta suolavedessä, huuhtelee kylmällä vedellä
- ennen tarjoilua sekoita pakeittain pastaa ja tomaattikastiketta, ripottele pinnalle juustoraastetta
- kuumenna vielä uunissa höyryävän kuumaksi niin että juusto gratinoi pastan

### **kanaa fried rice (m, g)**

- kuullota kippipannussa sipulia, paprikaa ja muita haluamiasi vihanneksia (myös pakastevihannekset käyvät hyvin)
- lisää mausteita kuten valkosipulia ja curryjauhetta, sekä edellisiltä päiviltä jäänyttä riisiä, paista
- sekoita joukkoon vielä kanakuutiot ja sitruunaa, mausta tarvittaessa lisää

## 2 Viikko 2

maanantai

### **peruna-purjokeitto (l, g)**

- keitä vettä isossa kattilassa, lisää perunat, purjoa, suolaa ja mustapippuria, sekä hieman kasvislientä
- kun perunat ovat kypsyneet, soseuta ja lisää hieman happoa, tarkista maut ja lisää kermaa
- **peruna-purjokeiton pohjan voi käyttää seuraavan päivän muusiin**

### **härkää kiinalaisittain, riisi (m, g)**

- kuullota kippipannussa suikaloitua sipulia, paprikaa, purjoa sekä kukkakaa-  
lia
- lisää kypsät pakastetut härkäsuikaleet, sekä inkivääriä, valkosipulia ja chiliä, jatka kuullottamista
- lisää joukkoon soijaa, tomaattimurskaa ja vettä, sekä mustapippuria ja tarvittaessa sweet chiliä makeutta antamaan
- keitä hiljalleen hetki kasaan, saosta tarvittaessa tilkalla maizena ja tarjoa riisin kanssa
- kypsennä riisi pakki kerrallaan

### **uuniperuna tonnikalatäytteellä (vl, g)**

- valmista tonnikalatäyte sekoittamalla säilyketonnikalaa, tuorejuustoa, ruo-  
hosipulia, pippuria, sinappia ja suolaa
- kypsennä uuniperunat ja tarjoile
- **säilytä uuniperunoiden täyte kylmässä, jotta ylijääneen täytteen voi  
jatkojalostaa salaatiksi**

tiistai

### **herkkusienikeitto**

- kuullota padassa sipulia sekä pilkottuja herkkusieniä
- kun neste on haihtunut, lisää voita ja jauhoja, molempia noin 70 grammaa nestelitraa kohden, sekoittele hetki
- lisää vettä hiljalleen, sekä mustapippuria ja suolaa, ja anna kiehua ainakin noin 20 minuuttia
- lisää lopussa kermaa ja ruohosipulia, tarkista maut
- **herkkusienikeiton pohjan voi käyttää torstain sienikastikkeeseen**

### **possunniskaa, juuresmuusia (vl, g)**

- valmista liemi possunniskalle: keitä vettä, tomaattimurskaa, rosmariinia, valkosipulia, mustapippuria ja chiliä sekä lisää hieman hunajaa lopussa (liemi saa olla hyvin suolainen ja mausteinen, suolaa noin 7-8 % nesteen määrästä)
- puolita possunniskat ja ota niihin värit kippipannulla
- kaada kuuma liemi possujen päälle jotta ne jatkavat heti kypsymistä
- kypsennä niskoja uunissa vähintään pari tuntia
- kun possut ovat ylikypsiä ja liha irtaantuu helposti, leikkaa niskat annospaloiksi, tarjoile
- tämän ruokalajin voi valmistaa mielellään jo edellisenä päivänä ja jättää matalalämmölle uuniin hautumaan

### **tofu-kasvicurry, riisi (m)**

- leikkaa tofut kuutioiksi
- kuullota kattilassa munakoisoa, sipulia, kesäkurpitsaa, porkkanaa, valkosipulia ja chiliä
- lisää inkivääriä, currymaustetta sekä currytahnaa (mieluiten punaista)
- lisää hieman vettä, sitruunaa sekä kookosmaitoa, tarkista maut
- pyörittele tofut vehnäjauho-suolaseoksessa ja uppopaista
- tarjoa pakeissa kastike jonka päällä on rapeat tofun palat sekä korianteria
- lisäkkeenä basmatiriisiä
- **ylijäävän kasviscurryn voi porata ja hyödyntää torstain keitossa**

keskiviikko

### **tuorehernekeitto (l, g)**

- keitä vettä, lisää suolaa, sipulia ja perunaa
- kun perunat ovat kypsiä, lisää pakastetut herneet
- aja tasaiseksi, lisää hieman kermaa ja tarkista maut
- **hernekeiton pohja perjantain herne-perunamuusiin**

### **spaghetti bolognese (m)**

- ruskista jauheliha kippipannussa
- lisää pakastettua sipulihaketta ja porkkanakuutioita, valkosipulia ja hieman sambal oelekia, sekä lihaliemijauhetta, kuullota vielä hetki
- lisää joukkoon punaviiniä, tomaattimurskaa, ja yrttejä kuten timjamia ja rosmariinia, anna poreilla pannussa ja lisää tarvittaessa hieman vettä
- lisää lopussa sokeria ja tarkista maut
- tarjoile suolavedessä keitetyn spagetin, sekä Parmesan-raasteen kera
- **käytä bolognesen pohja seuraavan päivän lihamurekkeeseen**

### **falafel mausteisessa tomaattikastikkeessa, riisi (m, g)**

- valmista kastike kuullottamalla sipulia, valkosipulia, chiliä, paprikajauhetta, korianterijauhetta ja juustokuminaa kattilassa
- lisää tomaattimurskaa ja hiukan tomaattipyrettä ja vettä, mausta suolalla ja mustapippurilla, lisää tarvittaessa hiukan sambal oelekia ja lopussa sokeria
- kypsennä pakastefalafelit uunissa ja kaada kuuma tomaattikastike niiden päälle, tarjoile riisin kera
- **falafelin kastikkeen voi hyödyntää seuraavan päivän mausteiseen marokkolaiseen kanaan**

torstai

### **porkkana-inkiväärikeitto (l, g)**

- keitä vettä kattilassa, lisää porkkanat sekä hiukan sipulia ja sitruunaruohoa ja halutessasi perunaa
- raasta joukkoon inkivääriä, lisää suolaa ja hiukan mustapippuria
- keitä kypsäksi, poimi sitruunaruohot pois ja aja tasaiseksi
- lisää hiukan sitruunamehua sekä kermaa ennen tarjoilua
- **keiton pohja seuraavan päivän keittoon**

### **lihamureke, sienikastike, peruna**

- turvota korppujauhoja vedessä, lisää vielä makua suolalla ja pippurilla
- lisää edellisen päivän bolognese sekä jauhelihaa ja kananmunaa
- muotoile pötkylöiksi ja paista uunissa noin 30 minuuttia kunnes pötkö on kauttaaltaan kypsä
- lämmitä maanantain sienikeitto kattilassa, lisää vielä sieniä ja tarvittaessa kylmää voi-vehnäjäuhoseosta jotta kastike sakenee, tarkista maku
- leikkaa mureke annospaloiksi ja tarjoile sienikastikkeen ja keitettyjen perunoiden kera
- **ylijäävät perunat voi käyttää seuraavan päivän keittoon**

### **- marokkolainen kana, sitrucouscous (m)**

- kuullota kattilassa sipulia ja porkkanaa, lisää korianterijauhetta, juustokuminää, chilijauhetta, kanelia ja valkosipulia
- lisää tomaattimuskaa, suolaa, sekä edellisen päivän falafelin kastike
- lisää joukkoon kikherneitä ja rusinaa, sekä silputtua minttua, tarkista maut
- kypsennä couscous suolalla, kurkumalla ja sitruunalla maustetussa vedessä
- kypsennä kana pakki kerrallaan ja kaada marokkolainen kastike kanan päälle, tarjoa couscousin kanssa

perjantai

### **valkopapukeitto (l, g)**

- keitä vettä, lisää suolaa, sekä edellisen päivän perunat ja keitto
- lisää valkopapuja, soseuta, tarkista maut
- lisää lopuksi vielä kermaa ja hiukan kokonaisia valkopapuja

### **possun ulkofilettä, herne-perunamuusi (v1, g)**

- keitä vettä, suolaa ja tomaattimurskaa sekä sweet chiliä (kastike saa olla hyvin suolainen, n 7 %)
- puolita ulkofileet ja ruskista ne kippipannulla rosmariinin ja valkosipulin kanssa
- kaada neste possujen päälle, kypsennä uunissa
- leikkaa possut annospaloiksi ja tarjoile kastikkeessa, muusin kanssa
- valmista herne perunamuusi pakastemuusista, voista ja maidosta, sekä keskiviikon hernekeitosta, lisää myös kokonaisia pakasteherneitä

### **kasvismoussaka (g)**

- leikkaa munakoisot pituussuunnassa noin 1 cm paksuisiksi viipaleiksi ja kypsennä niitä öljyssä kippipannulla, mausta suolalla ja mustapippurilla
- sekoita soijarouhetta, tomaattimurskaa, kermaa, valkosipulia, hiukan chiliä, sekä sokeria, suolaa ja mustapippuria
- lada voideltuihin gn-astioihin vuorotellen munakoisoa, tomaattista soijarouhetta sekä viipaleperunaa
- paista uunissa ja gratinoit lopuksi juustoraasteella

### 3 Viikko 3

maanantai

#### **tulinen maissi-cheddarkeitto (g)**

- kuullota valkosipulia, chilijauhetta, savupaprikajauhetta sekä juustokumi-naa öljyssä, lisää pilkottua sipulia
- lisää vettä, ja kun vesi kiehuu, lisää perunaa ja sambal oelekia, sekä suolaa
- kun perunat ovat kypsiä, lisää maissit ja soseuta
- sulata cheddarjuusto keiton joukkoon, ja lisää vielä sitruunamehua, tarjoile
- **maissikeiton pohjan voi laittaa seuraavan päivän mangokastikkeeseen**

#### **lihaperunavuoka (l, g)**

- lado voideltuun gn-astiaan vuorotellen perunaviipaleita ja jauhelihaa
- kaada päälle reilusti lihalientä
- kypsennä uunissa

#### **kasviswokki (m)**

- sukaloi kasviksia kuten punasipulia, paprikaa ja porkkanaa
- kuullota kippipannussa kasviksia ja lisää inkivääriä, valkosipulia ja chiliä, jatka kuullotusta
- lisää kypsennetyt nuudelit, mausta soijalla, sitruunalla ja sweet chilillä
- lisää lopussa papuja ja tofua
- tarjoile sweet chili dipin kera



tiistai

### **sipulikeitto (m, g)**

- ruskista suikaloitua sipulia öljyssä kattilassa, lisää timjamia ja mustapippuria sekä hiukan paprikajauhetta
- kun sipulit ovat hiukan saaneet väriä, lisää punaviiniä, vettä, sekä lihaliemijauhetta ja lihabuljonkia
- anna keiton kiehua ja makujen tasaantua
- tarjoa krutonkien ja juustoraasteen kera
- **sipulikeiton pohja seuraavan päivän bbq-soosiin**

### **mango-chilikanaa, riisi (vl, g)**

- kuullota kattilassa sipulia, valkosipulia, chiliä, paprikajauhetta, korianterijauhetta, juustokuminaa ja curryjauhetta
- lisää hiukan vettä, keittele hetki kunnes maut tasaantuvat
- lisää eedellisen päivän maissikeitto jos sitä on jäänyt
- lisää tuoretta paprikaa ja kidneypapuja
- lisää joukkoon reilusti mangososetta, sekä soijaa, sambal oelekia ja sitruunaa, anna kiehahtaa, ja lisää vielä kookoskermaa
- kypsennä kanat pakki kerrallaan uunissa, kaada kuuma kastike kanojen päälle ja tarjoa basmatiriisin kera

### **makaronilaatikko (vl)**

- ruskista kippipannulla jauheliha ja sipuli, lisää hieman valkosipulia, sambal oelekia, lihaliemijauhetta ja mustapippuria sekä vähän suolaa
- sekoita keskenään munia, maitoa, kermaa, suolaa ja pippuria
- sekoita gn-astiassa muna-maito, jauheliha ja raaka makaroni
- paista tunnin verran välillä sekoittaen ja lisää lopussa juustoraaste

keskiviikko

**parsakaali-tuorejuustokeitto (vl, g)**

- kiehauta vesi, lisää perunaa, sipulia, mustapippuria ja suolaa ja anna kiehua
- lisää joukkoon parsakaalit, kiehauta ja aja keitto tasaiseksi
- lisää tuorejuusto sekä kypsiä parsakaalin kukintoja, tarkista maku
- **ylijäävä keitto kasvis-fetapastaan**

**pannupihvi, bbq-sipulikastike, kermaperuna (l)**

- ruskista suikaloitua sipulia kattilassa öljy-voi seoksessa, lisää jauhoja ja anna jauhojenkin hiukan ruskistua
- lisää edelliseltä päivältä jäänyt sipulikeitto
- lisää hieman vettä, sekä pippuria, barbequekastiketta, tomaattipyrettä, tomaattimurskaa, valkosipulia, sambal oelekia, sekä sokeria ja suolaa tarpeen mukaan, anna tekeytyä hetki
- kypsennä jäiset pannupihvit uunissa pakki kerrallaan ja kaada päälle sipulikastike
- sekoita pakissa viipaleperunoiden kanssa kermaa, suolaa, mustapippuria ja voita, kypsennä uunissa
- bbq-sipulikastike seuraavan päivän nakkikastikkeen pohjaksi
- **ylijäävät pannupihvit perjantain pyttipannuun**

**turkkilainen ratatouille, riisi (g)**

- valmista ratatouille kippipannussa kuullottamalla runsaassa öljyssä ronskeiksi paloiksi leikattuja munakoisoja, kesäkurpitsaa ja sipulia
- lisää valkosipulia reilusti ja lisäksi yrttejä (esim. timjamia)
- lisää tomaattimurskaa, suolaa ja mustapippuria, anna kiehua hiljalleen, lisää lopuksi sokeria
- siirrä ratatouille gn- astioihin, ripottele päälle reilusti juustoraastetta ja gratinoi uunissa sekä tarjoa riisin kanssa
- **ratatouillen loppu kasvis-fetapastaan**

torstai

### **bataatti-chilikeitto (l, g)**

- keitä vettä, ja lisää suolaa sekä sitruunaruohoa ja hiukan mustapippuria
- kuori ja pilko bataatit, lisää ne keittoon, ja lisää samalla myös sipulia ja sambal oelekia
- anna bataattien kypsyä, poimi sitruunaruohot pois ja aja sitten tasaiseksi
- lisää kermaa ja sitruunaa ja tarkista maut
- **keiton loput seuraavan päivän keittopohjaksi**

### **kasvis-fetapasta (vl)**

- kypsennä penne- tai fusillipastaa suolalla maustetussa vedessä
- pilko munakoisoa, kesäkurpitsaa ja porkkanaa
- kuullota vihanneksia ja lisää valkosipulia, suolaa ja mustapippuria
- sekoita pastan joukkoon kasvikset, sekä edellisen päivän keiton pohja ja ratatouille, lisää fetaa ja tarkista maut (voit lisätä vielä esim kermaa tai pestoa)
- käytä vielä uunissa

### **nakkikastike, lohko-peruna (l, g)**

- ruskista isossa kattilassa öljy-voiseoksessa sipulihaketta ja nakinpalasia
- lisää joukkoon vehnä jauhoja, ruskista hitaasti
- lisää pikkuhiljaa joukkoon vettä, mausta lihaliemijauheella, suolalla ja mustapippurilla
- lisää vielä tomaattipyrettä ja sinappia
- tarjoile lohko-perunoiden kera
- loput lohko-perunat seuraavan päivän kikhernekeittoon/ pyttipannuun
- **nakkikastikkeen loput seuraavan päivän kermaiseen pyttipannuun**

perjantai

### **kikhernekeitto (l, g)**

- kuullota sipulia kattilassa, lisää valkosipulia, hiukan paprikajauhetta, korianterijauhetta sekä juustokuminaa
- lisää vettä ja suolaa sekä hiukan mustapippuria
- kun vesi on kiehuva lisää hiukan perunaa ja porkkanaa ja kypsennä
- lisää edellisen päivän keiton loppu, kuumenna
- lisää kikherneitä ja soseuta
- mausta vielä sitruunalla ja pehmennä kermalla

### **kermainen pyttipannu (l, g)**

- leikkaa pyttipannuun keskiviikolta jääneet pannupihvit, sekä ota esiin nakkikastike
- leikkaa sipulia ja tarvittaessa lisää makkaraa/nakkia
- sekoita voideltuihin gn-pakkeihin kuutioitua perunaa, kuutioitua sipulia, nakkikastiketta, pannupihvin murusia, sekä makkaraa
- lisää kermaa, voita, suolaa, tomaattipyrettä, sokeria ja sinappia
- paista uunissa ja sekoittele välillä
- tarjoa persiljahakkeen kanssa

### **halloumi-juurespaistos (g), piparjuuridippi**

- pilko saatavilla olevia juureksia ja vihanneksia, kuten porkkanaa, sipulia, lanttua, palsternakkaa ja selleriä
- paista öljy-voi seoksessa kippipannulla juureksia kunnes ne ovat saaneet väriä
- laske hiukan lämpötilaa, lisää suolaa ja mustapippuria ja anna juuresten jatkaa kypsymistä, lisää yrttejä kuten timjamia ja rosmariinia sekä tarvittaessa hiukan vettä, lisää reilusti hunajaa ja hiukan sitruunaa
- leikkaa halloumit juuresten kypsyessä paloiksi ja sekoita ne loppuvaiheessa juuresten kanssa
- piparjuuridippiin voit käyttää valmista piparjuurimurskaa tai raastaa itse, ja sekoittaa majoneesin tai smetanan tai näiden seoksen kanssa, lisää myös sitruunaa
- tarjoa juures-halloumivuoka pakissa, ja leikkaa päälle vielä tuoretta yrttiä, vaikka persiljaa
- piparjuuridippi viereen omaan astiaan